

خۆر ڕۆژ دروست دەکات، ئێمەش ڕۆژگار ١

مەسعود لەعلی ـ فهیمە ئەرژەنگی

م کتێبەدا ئاشنادەبیت بە دوونمونەی قەبوڵکردنی بەرپرسیارێتی و قەبوڵنەکردنی بەرپرسیارێتی

بزانە تەها دڵێک بۆتۆ لێدەدات، ئەویش دڵی خۆتە

٥٠چیرۆکی کورت و نمونەیی بۆ بەدەستهێنانی بەرنامەی چارەنوسساز

وەرگێرانی: بەرهەم ناودەشتی

خۆر رۆژ دروست دەکات

ئیمەش رۆژگار ١

لەنووسینی

مەسعود لەعلی- فەهیمە ئەرژەنگی

وەرگێرانی: بەرهەم ناودەشتی

چاپی یەکەم

٢٠١٤

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٤٨٢)

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: خۆر ڕۆژ دروست دەکات، ئێمەش ڕۆژگار ١
- **نوسینی: مەسعود لەعلی– فەهیمە ئەرژەنگی**
- **وەرگێڕانی: بەرهەم ناودەشتی**
- بابەت: چیرۆکە ڕەوشتییەکان، ڕێنوێنیی ژیان.
- بەرگ: فواد کەولۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- ساڵی چاپ: ٢٠١٤
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی: (١١٧٥)ی ساڵی ٢٠١٤ی پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

سەرەتا

چیرۆكی ئەو دوو برایەت بیستووە كە یەكێكیان ئالۆدەی ماددەی هۆشبەر بوو و بەردەوام خێزانەكەی هەراسان دەكرد، بەڵام ئەویتریان لە پیشەكەیدا زۆر سەركەوتوو بوو لە ناو كۆمەڵگەدا رێزێكی تایبەتی هەبوو و خێزانەكەی بەختەوەر بوون؟

هەندێ خەڵك دەیانویست بزانن بۆچی دوو برا كە دایك و باوكیان یەكن و لە یەك ژینگەدا پەروەردە كراون ئەوەندە جیاوازن. لە كەسی یەكەمیان پرسی: (چی روویدا كە تۆ ببیتە ئالۆدەبوویەك و خێزانەكەت ئازار بدەیت؟ چ شتێك ناچاری ئەم كارەی كردیت؟)

وتی: (باوكم)

ئەوان وتیان: (بۆچی باوكت؟)

لە وەڵامدا وتی: (باوكی ئالۆدەبووم لە خێزانەكەی ئەدا. تۆ چاوەڕێی چی لە من دەكەیت؟ منیش هەر وەكو ئەوم).

پاشان چوونە لای براكەی تر. لێیان پرسی: (چۆنە تۆ ئەوەندە بە راست و رێك و پێكی كار دەكەیت؟ سەرچاوەی ئەنگێزە و پاڵنەری تۆ چییە؟)

ئەزانی لە وەڵامدا چی وت؟

وتی: (سەرچاوەی ئەنگێزەم باوكمە. كاتێك منداڵ بووم، ئالۆدەبوونی باوكم و هەموو كارە هەڵەكانیم بینی و بیركردنەوەی خۆم گۆڕی. لای خۆمەوە وتم ئەمە ئەو بارودۆخە نییە كە ئەمەوێ).

(خـۆر رۆژ دروســت دەكـات، ئێمــەش رۆژگـار) كۆمەڵـە چـیرۆكێكی كـورتی پەندئامێزە كە بەشی زۆریان لەبارەی ئەو پرسانەوەن كـە پەیوەنـدییان بـە ژیـن و كامەرانییەوە هەیە.

ژیـان گـەورەترین نیعمـەت و موڵكمانـە. گـرنگترین خواسـتی هـەر تاكەكەسـێك هەبوونی ژیانێكی باش و نموونەییە. چیرۆكی دوو براكە، دوو تێڕوانینی جیـاواز بـۆ ژیان بە باشی پیشان دەدات:

١- روانگەی هەستكردن بە بەرپرسیارێتی

٢- روانگەی راكردن لە بەرپرسیارێتی

لە سۆنگەی ئەم دوو تێڕوانینەوە، دوو گروپ دێنە كایەوە:

١- خولقێنەرانی چارەنووس

٢- قبوڵكەرانی چارەنووس

خولقێنــەرانی چـارەنووس بــە جەختكردنــەوە لــە بەرپرســیارێتی تاكەكەســی لەبەرانبــەر چـۆنایەتی ژیانیانـدا، ئـەم بەرپرسـیارێتییە بـە هۆكـاری ژیـانی خۆیـان لەقەڵەم دەدەن. بەهۆی ئەم تێڕوانینەوەیە كە ئەوان ئـازادی و ئیمكانـاتی جیـاواز بۆ پێكهێنانی ژیان و دۆخی دڵخوازی خۆیان دەهێننەكایەوە.

بــــەڵام قبوڵكــــەرانی چــــارەنووس بــــەهۆی نــــەبوونی رۆحیــــەتی باوەڕبــەخۆبوون، خۆیــان بــە دەســكەلای هێــز و بارودۆخــە كۆنترۆڵنــەكراو و بەتواناتر لە ئیرادەیان، لەقەڵەم دەدەن.

بۆیە لە ژیاندا، لەبری رووبەڕووبوونەوە لە پێگەی هێز و دروستکردنی رۆحیـەتی هەوڵ و تەقەلا، جڵەویان دەدەنە دەست چارەنوسگەرایی و مل ئەدەن.

چیرۆکەکانی ئـەم کتێبـە لەسـەر ئـەم دوو فەلسـەفە و پۆلێنبەندییـەی تاکـەکان بونیاد نراون. بە خوێندنەوەی چیرۆکەکان، دەگەیتە پەیبردنێکی باشـتری خـۆت و تێدەگەیت کە لە کام گروپەوە نزیکتریت.

لەگەڵ رێزدا

مەسعود لەعلی، فەهیمە ئەرژەنگی

ژیانت تەنیا ئەو کاتە باشتر دەبێت

کە خۆت باشتر بیت

"ئەگەر خوداوەند مەبەستێکی تایبەتی هەبووبێت لەوەی ملمان

پێ بەخشێت، ئەوە بووە کە سەرمان بەرز راگرین".

بەشی یەکەم

دیدار لەگەڵ چارەنووسدا

"ژیانت مەکە قوربانی شتێك، هەموو شتێك بکەرە قوربانی ژیانت".

ئاچاریا

درەوشاوەترین تاج کە خەڵك لەسەری دەنێن، لەناو
ئاگری کورەکاندا دروستکراوە.

بزنی خۆت بکوژە

ڕۆژێك لە ڕۆژان مورید‌ێك و مورشیدێکی ژیر لە سەفەردابوون. لە یەکێك لە سەفەرەکانیاندا، لە بیابانێکدا ون بوون و تا ڕێگایەکیان دۆزییەوە شەو داهات.

لە دوورەوە ڕووناکییەکیان بینی و بە پەلە بەو ئاراستەیەدا ڕۆیشتن. سەیریانکرد ژنێك لەگەڵ مناڵەکانیدا لەژێر خێمەیەکی پەڕپوتدا دەژین. ئەوان ئەو شەوە بوون بە میوانی و ئەویش شیری ئەو تاکە بزنەی پێدان کە هەیبوو.

ڕۆژی دواتر، مورید و مورشیدەکە سوپاسی ژنەکەیان کرد و درێژەیان بە ڕێگاکەیاندا. لە ڕێگادا موریدەکە هەر لە بیری ئەوەدا بوو کە ئەبێ چۆن ئەو ژنە تەنیا بە بزنێك ژیان بەسەر ببات و خۆزگە ئەیتووانی یارمەتی بدات.

موریدەکە بابەتەکەی لای مورشیدەکە باس کرد. مورشیدی ژیر پاش کەمێك تێڕامان وەڵامی موریدەکەی دایەوە:

(ئەگەر دەتەوێ بە ڕاستی یارمەتییان بدەیت، بگەڕێوە و بزنەکەیان بکوژە).

مورید لە سەرەتادا زۆر پێی سەیر بوو، بەڵام لەبەرئەوەی باوەڕی بە مورشیدەکەی خۆی هەبوو، هیچی نەوت و گەڕایەوە و شەو بزنەکەی لە تاریکاییدا کوشت و لەوێ دوور کەوتەوە. ساڵانێك تێپەڕی و مورید هێشتا بیری لەو مەسەلەیە دەکردەوە ئاخۆ ژن و منالەکان چیان بەسەر هاتبێت.

ڕۆژێکیان، مورید و مورشیدەکە چوونە ناو شارێکەوە کە لە ڕووی بازرگانییەوە، کانگەی ئەو ناوچەیە بوو.

چوونە سۆراخی بازرگانی گەورەی شار و خەڵکی بەرەو کۆشکێکی ناو شارەکە ڕێنماییان کردن.

خاوەنی کۆشکەکە ژنێك بوو کە جلی زۆر ڕازاوە و دەست و پێوەندی زۆرەوە. وەکو عادەتی خۆی پێشوازییەکی گەرمی لە ڕێبواران کرد و فرمانیدا کە جلی تازە و پێداویستی پشوودانیان بۆ دابین بکەن.

ئەوان دوای پشوودان چوونە لای ژنەکە تاوەکو لەبارەی ڕازەکانی سەرکەوتنییەوە پرسیاری لێبکەن.

لەبەرئەوەی ژنەکە زانی ئەوان مورید و مورشیدێکی ژیرن، قبوڵیکرد و بەمشێوەیە باسی خۆی کرد: (پێش ساڵانێك مێردەکەم مرد و لەگەڵ منداڵەکانم بەو تاکە بزنەی کە هەمبوو ژیانم دەبردە سەر.

بەیانییەك کە لەخەو هەڵسام سەیرم کرد بزنەکە مردووە و ئیتر هیچیشم نییە. سەرەتا زۆر دڵتەنگ بووم، بەڵام پاش ماوەیەك ناچار بووین بۆ بەڕێوەبردنی ژیان، هەریەکەمان کارێك بکەین. زۆر سەخت بوو، بەڵام پەیتا پەیتا هەریەك لە منداڵەکانم لەکارەکانیاندا سەرکەوتنێکیان بەدەستهێنا.

منداڵە گەورەم زەوییەکی کشتوکاڵی ئامادە و گەورەی لەو نزیکانە دۆزییەوە. منداڵەکەی ترم کانزایەکی گرانبەهای دۆزییەوە و ئەویتریان دەستیکرد بە مامەڵە لەگەڵ هۆزەکانی ئەو دەوروبەرە. پاش ماوەیەك، بە سامانەکەی خۆمان شارێکمان دروست کرد و ئێستا لەگەڵ یەکتریدا دەژین).

موریدەکە پەی بە مەسەلەکە برد و لە خۆشیا چاوەکانی پڕبوون لە فرمێسك.

سەرنج

هەریەکەمان بزنێکمان هەیە کە بەهۆی پشت پێ بەستنیەوە، بووەتە رێگری گەشەکردنمان و پێویستە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و پێگەی باشتر بیکەینە قوربانی.

حەتمەن دەستەواژەی (ناوچەی ئارام)ت بیستووە. هەموو کەسێك لە ژیانی خۆیدا ناوچەیەکی ئارامی هەیە. ئەم ئیمکانات و ئاستی ژیانە، نزمترین ئاستە. بەڵام تاکەکەس بەم ناوچەی ئارامە یان بزنەکەی چیرۆکەکەی ئێمە رازییە، چونکە ئاسودەیی و ئارامی لەگەڵدایە.

لەلایەکی ترەوە، لە دەرەوەی ناوچەی ئارامدا، ژیان پڕە لە بەسەرهات و دەرفەتەکان و لەهەمان کاتدا ناخۆشی و مەترسی جیاجیاش هەن کە لە بۆسەی مرۆڤدان.

کەشتی لە بەندەردا بایی پێویست لە ئاسایشدایە، بەڵام کەشتییەکان بۆ ئەوە دروست نەکراون.

خولقێنەرانی چارەنووس دەزانن هەرچەندە لە کەناراودا لە ئاسایشدان، گەشەکردن و تەقەلا و سەرەنجام ژیانی راستەقینە لە دەستپێکردنی سەرکێشییەکان و قبوڵکردنی مەترسییەکاندایە. ئەو شتەی کە ئەوان دەهێنێتە جوڵە، هێزی پێداگری و چاوچنۆکی نییە، بەڵکو تامەزرۆییە بۆ ئەزموونی ژیان و پێگەیاندنی بەهرە و تواناکانی ناوەوەیە.

بۆئەوەی بچیتە ریزی خولقێنەرانی چارەنووس، دەبێ لە ناوچەی ئارام و ئاسودەی ژیان بێیتە دەرەوە.



سەفەر

ئەگــەر مــرۆڤ سەرکێشــی بکاتــە پیشــە،

بێگومان ئەو ئەزموونانە بەدەست دێنێت کە ئەوانیتر نیانە.

ئێمە بۆ گرتنەبەری ئەم سەفەرە، شێر و خەتمان کرد. شێر هات، واتە دەبووایە برۆین و دەرۆیشتین. ئەگەر خەت بهاتایە و تەنانەت دە جار لەسەر یەکیش هەر خەت بووایە، هەر بە شێر دەمانبینی و دەرۆیشتین.

. مرۆڤ پێوانەی هەموو شتێکە. روانینی منە مانا بە هەموو شتێك دەبەخشێت.

ئەمانویست بەم شێوەیە بێت و بوو. گرنگ نەبوو بە پەلە بریارماندراوە یان نا، گرنگ ئەوە بوو کە لە رێگەکدا هەنگاومان دەنا کە حەزمان ئەکرد. کەوتینەرێ و رۆیشتین و رۆیشتین. کاتێك گەراینەوە، چیتر ئەو مرۆڤەی پێشوو نەبووین.

گۆرابووین. سەفەر روانینی ئێمەی گەیاندبووە لوتکەکان.

گەورەتر ببووین.

بیرەوەرییەکانی سەفەر کردن بە ماتۆر

ئەرنستۆ چێ گیڤارا

کەسێك کە لە ئازاری ژیان بترسێت، لە ترسانا لە ئازاردا دەبێت.

بچۆ بۆ شانگهای

لە وڵاتی چین، دوو پیاوی دێهاتی دەیانویست بۆ دۆزینەوەی ئیش بچنە شار. یەکێکیان دەیویست بچێتە شانگهای و ئەویتریان دەیویست بچێتە پەکین. بەڵام لە هۆڵی چاوەڕوانیی شەمەنەفەردا پلانی خۆیان گۆڕی، چونکە دەیانگوت خەڵکی شانگهای زۆر وریان و تەنانەت لەو غەریبانەش پارە وەردەگرن کە ئەدرێسی شوێنێکیان لێ دەپرسن، بەڵام پەکینییەکان سادەن و ئەگەر کەسێك بە برسێتی ببینن نەك تەنیا خۆراك، بەڵکو پۆشاکیشیان دەدەنێ.

کەسێك کە دەیویست بچێتە شانگهای، لەبەر خۆیەوە وتی: (پەکین شوێنێکی باشترە، کەسێك کە لەو شارەدا پارەشی پێنەبێ، برسی نابێت. باش بوو سواری شەمەنەفەر نەبووم، ئەگینا دەکەوتمە چاڵێکی ئاگرەوە).

کەسێك کە دەیویست بچێتە پەکین، بەمشێوەیە بیری کردەوە: (شانگهای بۆ من باشترە. تەنانەت ڕێنمایی ئەوانیتریش سوودی هەیە. باش بوو سواری شەمەنەفەر نەبووم، ئەگینا دەرفەتی دەوڵەمەندبوونم لەکیس دەچوو). لای بلیت فرۆشەکە بلیتەکانیان گۆڕییەوە. ئەو کەسەی کە نیازی بوو بچێتە

پەکین، بلیتی شانگهای وەرگرت و ئەوەی کە نیازی بوو بچێتە شانگهای، بلیتی پەکینی وەرگرت.

کەسی یەکەم چووە ناو پەکینەوە. بۆی دەرکەوت کە پەکین بە ڕاستی شارێکی باشە. لە ماوەی مانگی یەکەمدا هیچ ئیشێکی نەکرد. هەڵبەت برسی نەبوو. لە بانکەکاندا ئاوی خواردنەوە هەبوو. لە فرۆشگا گەورەکاندا شیرینییەکانی ڕیکلامکردنی دەخوارد کە کڕیارەکان دەیانتووانی بەبێ دانی پارە بیخۆن.

ئەو کەسەی کە چووبووە شانگهای، بۆی دەرکەوت کە شانگهای بە ڕاستی شارێکی باشە. لەم شارەدا هەموو کارێك، تەنانەت ڕێنماییکردنی خەڵکیش، قازانجی پێوەیە. بۆی دەرکەوت کە ئەگەر بیرۆکەیەکی باش بدۆزێتەوە و بە ماندووییەکی زۆرەوە جێبەجێی بکات، ئەوا پارەیەکی زیاتری دەست دەکەوێت. بۆیە ڕوویکردە ئیشی گوڵ و گڵ.

دوای ماوەیەك ئاشنایەتی لەگەڵ ئەم کارەدا، دە کیسە گڵ و گەڵای درەختی ئامادەکرد و ناوینا (گڵی گوڵدان) و بە هاوڵاتیانی شانگهایی ئارەزوومەندی پەروەردەکردنی گوڵی فرۆشت.

ڕۆژی پەنجا (یوان) قازانجی دەکرد. لەگەڵ بەردەوامبوونیدا و دوای ساڵێك کارکردن لەو شارەدا، دوکانێکی کردەوە.

دوای ماوەیەك بیرۆکەیەکی تری بۆ هات: تابلۆی ڕووناکیدەری هەندێ لە بینایە بازرگانییەکان پیس بوو. زانی کە کۆمپانیاکان تەنیا خەریکی شتنی بینایەکانن و تابلۆیەکان ناشۆن. ئەم دەرفەتەی قۆستەوە.

پەیژە و سەتڵی ئاو و پارچە قوماشێکی کۆنەی کڕی و کۆمپانیایەکی بچوکی شتنی تابلۆی دامەزراند.

کۆمپانیاکەی ئەو ئێستا ١٥٠ کرێکاری هەیە و چالاکییەکەی لە شاری شانگهایەوە گەیشتووەتە شارەکانی هانگجۆ و ننجینگ. دواجار کە بۆ برەوپێدان

سەفەری بۆ پەکین ئەنجامدا، لە وێستگەی شەمەنەفەر، کابرایەکی گەڕیدەی بینی کە داوای شوشەی بەتاڵی لێکرد. لەکاتی پێدانی شوشەکەدا، روخساری ئەو پیاوەی هاتەوە بەرچاو کە پێنج ساڵ لەمەوبەر، بلیتی شەمەنەفەرەکەی لەگەڵ گۆڕیبووەوە.

سەرنج

ئەم چیرۆکە، بەشێوەیەکی جوان، دوو جیاوازیی گەورەی نێوان خولقێنەرانی چارەنووس و قبوڵکەرانی چارەنووس دەردەخات:

١-خولقێنەرانی چارەنووس (رێبوارانی شانگهای) بیر لە دەرفەتەکان دەکەنەوە و قبوڵکەرانی چارەنوس (رێبوارانی پەکین) بیر لە تەگەرەکان دەکەنەوە.

٢-خولقێنەرانی چارەنووس دەزانن بۆ گەیشتن بە گەنجینە، دەبێ ئازار و ناخۆشی قبوڵ بکەیت، لەکاتێکدا کە قبوڵکەرانی چارەنووس خۆشی خواز و لاوازن.

چیرۆکی دواتر باسی ئەم جیاوازییە گەورەیەی (هەوڵی بێ وچان لەبری تەنبەڵی) دەکات.

ئاوات مەخوازە کارەکان ئاسانتر بن، ئاوات بخوازە
کە تۆ باشتر بیت.

دەشێ ئاسانترین رێگا سەختترین رێگا بێت

رۆژێکیان سوێسکەیەك لە دارستان دەیخوێند. پیاوێك بە سنوقێك کرمەوە بەو ناوەدا رەت دەبوو. سوێسکەکە لێی پرسی: (لە ناو سنوقەکەدا چی هەیە و بۆ کوێ دەچیت؟)

جوتبارەکە وتی: (ناو سنوقەکە پڕە لە کرم و دەچمە بازاڕ بیفرۆشم تا بە پارەکەی پەڕ بکرم).

سوێسکەکە وتی: (من پەڕم زۆرە. یەکێك لە پاڕەکانم لێدەکەمەوە ئەیدەمە تۆ و تۆش لەبەرانبەردا کرمم بدەیتە تاوەکو ناچار نەبم بەدوای کرمدا بگەڕێم).

جوتیارەکە قبوڵیکرد و کرمەکانی دایە سوێسکەکە و پەڕی لێوەرگرت. رۆژانی دواتر ئەم رووداوە چەند جارێك دووبارە بووەوە، تا ئەوەی کە رۆژێك هات سوێسکەکە پەڕی پێوە نەما.

ئێستا چیتر نەیدەتوانی بفڕێت و کرم راو بکات. سوێسکەکە زۆر دزێو ببوو و چیتر نەیدەخوێند و ئەوەندە چاوەڕوانیی جوتیارەکەی کرد کە لە برسانا مرد.

سەرنج

قبوڵکەرانی چارەنووس، وەکو سوێسکەکەی چیرۆکەکەی ئێمە، هەمیشە ئاسانترین رێگا بە باشترین رێگا دەزانن، بەڵام خولقێنەرانی چارەنووس دەزانن کە **باشترینەکان هەمیشە یەکسان نین بە ئاسانترینەکان.**

ئەگەر ڕۆژێک لە ڕۆژان ڕووبەڕووی هیچ کێشەیەک نەبوویتەوە دەتووانی دڵنیا بیت لەوەی کە بە ئاڕاستەیەکی هەڵەدا دەڕۆیت.

ئـاو دڵـۆپ دڵـۆپ دێتـە خـوار و لـە بەردەوامیـدا،
بەردی گـەورە كـون دەكـات. مشـك بـە بـەردەوامی و
خـۆگری دەتـوانێ وایـەرێكی بتـەو هەڵوەشـێنێت.
لێدانە یەك لەدوای یەكەكانی تەورێك، كۆنە درەختێك
لەبن دێنێت.

(بێنجامین فرانكلین)

پێوەرەکانی دامەزراندن

ژنێـك سـۆراخی كرێكـارێكی دەكـرد بـۆ ئیشـكردن لـە باخچـەی ماڵەكەیانـدا. مەرجەكانی لە ڕۆژنامەیەكی لۆكاڵدا بڵاو كردەوە و دوو كرێكار بۆ ئیش هاتنە لای. لە بەردەم باخەكەدا خەریكی گفتوگۆ بوو لەگەڵ كرێكارەكاندا. زانی كە دایكـی لـە دوورەوە ئاماژە دەكات بەوەی كرێكارە كورتە باڵاكە هەڵبـژێرێت. ئـەویش ئەمـەی كرد. دواتر بە دایكی وت: (بەڵام من زیاتر كەیفم بە ڕوخساری باڵابەرزەكە دەهات. ڕواڵەتێكی بەهێزی هەبوو).

دایكـی وتـی: (ڕواڵـەت؟ بـیرت كاتێـك دەتـەوێ كرێكارێـك بـۆ ئیشـكردن لـە باخچەكەدا هەڵبژێریت، سەیری پانتۆڵەكەی بكە. ئەگەر بینیت ئەژنۆی پانتۆڵەكەی ڕۆیشـتووە و كـاڵ بووەتـەوە، ئیشـی پێبكـە، بـەڵام ئەگـەر بینیـت پاشـەڵی كـاڵ بووەتەوە و پینەی پێوەیە، وێڵی بكە بڕوات).

سەرنج

هەوڵی بێ وچان، بەشێكی دانەبڕاوە لە ڕێبازی چارەنووس خوڵقاندن.

هەمیشە بیرت بێت کە دۆڕاوترین کەسان لە ژیاندا،
ئەو کەسانەن کە هەرگیز دەست نادەنە هیچ کارێك.

چیت چاندووە؟

ڕۆژێکیان کابرایەك لە جوتیارێکی پرسی: (ئایا لەم وەرزەدا، گەنمت چاندووە؟) جوتیارەکە وتی: (نەخێر، ترسی ئەوەم هەبوو زیان بە گەنمەشامییەکان بگەیەنێت).

کابرا وتی: (ئەی چیت چاندووە؟)

جوتیارەکە وتی: (هیچ، خەیاڵی خۆم ئاسودە کردووە).

مەترسییەکان

لە پێکەنیندا، مەترسیی وەکو شێت دەرکەوتن هەیە.

لە گریاندا، مەترسیی ناسک دەرکەوتن هەیە.

نزیکبوونەوە لەوانیتر، مەترسیی شەڕکردنی لەگەڵدایە.

لە خۆشویستندا، مەترسیی خۆشنەویستن هەیە.

لە ژیاندا، مەترسی مردن هەیە.

لە ئاواتخواستندا، مەترسیی نائومێدی هەیە.

لە هەوڵداندا، مەترسی شکستهێنان هەیە.

بەلام ئەبێت بکەویتە مەترسییەوە، چونکە گەورەترین مەترسیی ژیان، خۆنەدانە لە مەترسی.

دەشێ ئەو کەسانەی کە خۆیان ناخەنە مەترسییەوە بتوانن لە رەنج و ئازار رزگار بن، بەلام ناتوانن فێر بن، بگۆڕێن، گەشە بکەن، خۆشەویستی بکەن و بژین.

تەنیا ئەو کەسەی کە خۆی لە مەترسی ئەدات ئازادە.

تاوەکو مەترسی قبوڵ نەکەیت، ناتووانیت چارەنووسی ژیانت بگریتە دەست.

ترسنۆکەکان پێش مەرگ چەند جارێك دەمرن، بەڵام ئازاکان تەنیا یەك جار تامی مەرگ دەچێژن.

نەخۆشی بێ چارەسەر

کەسێك تووشی نەخۆشییەکی کوشندە و بێ چارەسەر ببوو. خۆی ئەیزانی ژیانی بە کۆتا گەیشتووە، بۆیە خۆبەخشانە چووە بەرەی جەنگ. هەموو ئاواتی ئەوە بوو کە ئازایانە لە جەنگدا بکوژرێت. ئەو زیرەکانە دەجەنگا و هەمیشە لە هێڵی پێشەوەدا زرێی ئەکردە بەر.

سەرەنجام جەنگ تەواو بوو، بەڵام ئەو سەربازە ئازایە هەر زیندوو بوو. فەرماندەکە کە کەوتبووە ژێر کاریگەریی ئازایەتییەکەیەوە، بڕیاریدا رێزی لێ بنێت و میداڵی ئازایەتی لە سینەی بدات.

کاتێك فەرماندەکە بەوەی زانییەوە کە سەربازەکە تووشی نەخۆشییەکی کوشندە بووە، بڕیاریدا گیانی رزگار بکات، بۆیە لە سەرانسەری دنیاوە باشترین پزیشکی بانگهێشت کرد. دواجار پزیشکەکان توانیان چارەسەری بکەن. بەڵام لەو رۆژە بەدواوە، هیچ کەس لە شەڕەکانی دواتردا لە هێڵی پێشەوە نەیانبینی. لە بەشداریکردن لە ئۆپەراسیۆنەکاندا دوور کەوتەوە و چیتر هیچ سەرکێشیکردنێکی لە خۆی پیشان نەدا.

بۆچی؟ لە راستیدا کاتێك کە سەربازەکە پێی وابوو بەهۆی تووشبوون بە نەخۆشییەوە لە لێواری مەرگدایە، هیچی نەبوو لەدەستی بدات. دەرەنجام،

هیچ ترسێكی نەمابوو. بەڵام هەر كە چارەسەر كرا، ژیان بەلایەوە بەنرخ بوو. بۆی دەركەوت كە نایەوێ بەهیچ شێوەیەك گیان لەدەست بدات، بۆیە چیتر تامەزرۆییشی بۆ خۆخستنە مەترسی نەما.

سەرنج

خولقێنەرانی چارەنووس دەزانن بۆ بەرەوپێشچوون لە ژیاندا دەبێ هەموو ڕۆژێك بە دوایین ڕۆژی ژیانیان وێنا بكەن. بەم تێڕوانینە، ئەوان پاڵنەری پێویست لە دەروونیاندا دەهێننەكایەوە بۆ سەركێشیكردن لەپێناو گەیشتن بە مەبەستەكانیان.

مەرگی هێواش

مردنت بە هێواشی دەست پێدەکات، ئەگەر سەفەر نەکەیت، ئەگەر کتێب نەخوێنیتەوە، ئەگەر گوێ لە دەنگەکانی ژیان نەگریت، ئەگەر ڕێز لە خۆت نەنێیت.

مردنت بە هێواشی دەست پێدەکات، کاتێك باوەڕبەخۆبوونت لە خۆتدا دەکوژیت، کاتێك ناهێڵیت ئەوانیتر یارمەتیت بدەن.

مردنت بە هێواشی دەست پێدەکات، ئەگەر ببیتە کۆیلەی خو، ئەگەر هەمیشە بە ڕێگایەکی دووبارەبووەوەدا بڕۆیت.

مردنت بە هێواشی دەست پێدەکات، ئەگەر بۆ دڵنیایی، لە نادڵیاییدا سەرکێشی نەکەیت، ئەگەر سۆراخی خەونەکان نەکەیت، ئەگەر ڕێگە بە خۆت نەدەیت لانی کەم یەك جار لە هەموو ژیانتدا، پراگماتیك نەبیت.

پابلۆ نیرودا

لە نیوەی یەکەمی ژیاندا، بۆ دەستپێکردنی کارێك دەڵێین: (ئێستا زووە) و لە نیوەی دووەمدا دەڵێین: (ئیتر درەنگ بووە).

ژیان لە باڵەخانەیەکی هەشتا نهۆمیدا

رۆژێك لە رۆژان دوو برا پێکەوە دەژیان. ماڵەکەیان لە نهۆمی هەشتایەمی بینایەیەکی نیشتەجێبوون بوو. رۆژێك کە گەڕانەوە ماڵەوە، لەوپەڕی نائومێدیدا بۆیان دەرکەوت کە مەسعەدی بینایەکە ئیش ناکات و ناچارن بە پلیکانەکاندا سەرکەون تا دەگەنە نهۆمی هەشتا. پاش گەیشتن بە نهۆمی بیست، هەردووکیان ماندوو ببوون و هەناسەیان لێبڕابوو. بڕیارياندا جانتاكانيان لەوێ دابنێن تا بارەکەیان سوك بێت و رۆژێکی تر بیبەنە سەرەوە.

جانتاکانیان هەر لەو نهۆمەدا جێهێشت و لە پلیکانەکانەوە بەردەوام بوون لە سەرکەوتن. کاتێك گەیشتنە نهۆمی چل، بەهۆی بۆڵەبۆڵی برا بچوکەکەوە، بوو بە شەڕیان. لەکاتێکدا کە بە سەرکەوتنەوە دەمەقاڵێیان بوو، گەیشتنە نهۆمی شەست. کاتێك بۆیان دەرکەوت کە تەنیا بیست نهۆم ماوە تا بگەنەوە ماڵەوە، وازیان لە شەڕ و دەمەقاڵێ هێنا و بە هێمنی لە رۆیشتنە سەرەوە بەردەوام بوون.

سەرەنجام گەیشتنە نهۆمی هەشتا. هەردووکیان چاوەڕێی ئەوە بوون ئەویتر دەرگا بکاتەوە، بەڵام بیریان کەوتەوە کە کلیلەکانیان لەناو جانتادا لە نهۆمی بیستەم جێ هێشتووە.

سەرنج

ئەمە، چیرۆکی ژیانی ئێمەیە. زۆرێك لە ئێمە بە گوێرەی چاوەڕوانییەکانی دایك و باوکان و مامۆستایان و هاوڕێکانمان دەژین. بە دەگمەن دەرفەتێك دەدۆزینەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە بە راستی حەزمان لێیانە. تاوەکو بیست سالّی ئەوەندە لەژێر فشار و نیگەرانیداین کە بڕیار دەدەین خۆمان لەم بارە قورسە دەرباز بکەین.

دوای رزگاربوون لە فشار و نیگەرانی، خۆبەخۆ سەرقالّی هەولّ و تەقەلا ئەبین و ئاوات و ئارەزووی خەیالّی و گەورە لە خۆماندا پەروەردە دەکەین. کاتێك دەبینە چل سالّ، بەرەبەرە ئومێد و ئاواتەکانمان لەدەست دەدەین. دووچاری هەستی ناڕەزامەندی دەبین و دەست دەکەین بە سکالاّ و رەخنە. بەجۆرێك دەستەوستانی درێژە بە ژیان دەدەین کە هەرگیز هەست بە قەناعەت ناکەین. کاتێك دەگەینە شەست سالّی، تازە تێدەگەین کە دەرفەتێك بۆ سکالاّ نەماوەتەوە و لە ئارامی و خامۆشیدا درێژە بە ژیان دەدەین.

وێنای ئەوە دەکەین کە شتێك نەماوە نائومێدمان بکات، بەلاّم لەپڕ بۆمان دەردەکەوێت کە بەهۆی ئاواتە بەدینەهاتووەکانمانەوە، ناتوانین بگەینە ئارامی. پێش شەست سالّ ئەو ئاواتانەمان وێلّ کردبوو.

بۆیە هەر ئێستا بڕۆن بەدوای خەون و ئاواتەکانتاندا تاوەکو تەمەنێك لە حەسرەت و پەشیمانیدا بەسەر نەبەن.

تەمەنی تۆ ئەو کاتە دەست پێدەکات کە هەڵبژاردنی
چارەنووسی خۆت دەگریتە دەست.

مەراسیمی ناشتنی تەرم
(چیرۆکی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی ١)

رۆژێکیان، کاتێك کارمەندان گەیشتنە فەرمانگە، ئاگادارییەکی گەورەیان لەسەر تابلۆی ئاگادارییەکان بینی کە لێی نوسرابوو:

(دوێنێ کەسێك کە بەربەست بوو لە پێشکەوتنی ئێوە لەم فەرمانگەیەدا، کۆچی دوایی کرد. بانگهێشتتان دەکەین بۆ بەشداریکردن لەم مەراسیمەی ناشتنی تەرمدا: سەعات ١٠ لە هۆڵی کۆبوونەوەکان).

سەرەتا، هەموویان لە بینینی هەواڵی یەکێك لە هاورێکانیان نارەحەت بوون، بەڵام پاش کەمێك، حەزیان کرد بزانن ئەو کەسە کێ بووە کە رێگر بووە لە بەرەوپێشچوونیان لە فەرمانگەکەدا.

ئەم حەزە بۆ زانین، بووە هۆی ئەوەی کە تەقریبەن هەموو کارمەندان سەعات ١٠ لە هۆڵی کۆبوونەوەدا ئامادە بن. پەیتا پەیتا کە خەڵکی زیاتر دەهاتن، جۆش و خرۆشیش زیاتر دەبوو. هەموویان لای خۆیانەوە بیریان دەکردەوە: (کێ بوو کە رێگر بوو لەوەی کە لە فەرمانگەکەدا پێشکەوین؟ بەهەرحاڵ باش بوو مرد!)

کارمەندەکان ریزێکیان دروست کرد و یەك لەدوای یەك لە دارەمەیتەکە نزیك کەوتنەوە. ئەوان کاتێك روانییانە ناو دارەمەیتەکە، وشك بوون و زمانیان لە گۆ کردن وەستا. کۆمەڵێك ئاوێنە لەناو دارەمەیتەکەدا بوون و هەر کەسێك کە سەیری

نـاو دارەمەیتەکـەی دەکـرد، وێنــەی خـۆی ئـەبینی. چـەند نوسـینێکیش لـەژێر ئاوێنەکانەوە دانرابوون:

(تەنیا یەك کەس هەیە کە دەتووانێ ببێتە رێگری گەشەی تـۆ. ئـەویش کەسێك نییە جگە لە خۆت. تۆ تاکە کەسێکیت کە دەتووانیـت ژیانـت بگۆڕیـت. تـۆ تاکـە کەسـێکیت کـە دەتووانیـت لـە خۆشـی و وێناکـان و سـەرکەوتنەکانتدا کاریگـەری دابنێیت. تۆ تاکەکەسێکیت کە دەتووانیت یارمەتی خـۆت بـدەیت. ژیـانی تـۆ ئـەو کاتە ناگۆڕێت کە سەرۆکەکەت، هاوڕێکەت، دایك یا باوکـت، هاوسـەری ژیانـت یـان شوێنی کارکردنت دەگۆڕێت. ژیانی تۆ تـەنیا ئەو کاتە دەگۆڕێت کە تـۆ بگۆڕێیـت و ئەو بیروباوەڕە بەلاوە بنێیت کە سنووردارت دەکـەن. بـڕوا بکـە بـەوەی کـە تاکـە بەرپرسیاری ژیانت، خودی خۆتی.

گـرنگترین پەیوەنـدی کـە دەتووانیـت لـە ژیانتـدا هـەتبێت، پەیوەندییـە لەگـەڵ خۆتدا. خۆت تاقی بکەرەوە. ئاگات لـە خـۆت بێـت. لـە کێشـەکان، مەحاڵـەکان و شتە لەدەستچووەکان مەترسە. خۆت و واقعیەتەکانی ژیانی خۆت بونیاد بنێ.دنیا وەکو ئاوێنە وایە. ئەو بیروباوەڕە پیشانی تاکەکەس دەداتەوە کە باوەڕێکی زۆری پێیانە. جیاوازییەکان لە شێوازی روانینە لە ژیان).

سەرنج

هەستکردن بـە بەرپرسـیارێتی یەکـەمین و گـرنگترین بەشـی کتـێبی خولقانـدنی چارەنووسە.

کەسێك کە لە پاساو و بیانو هێنانەوەدا شارەزایە، بە دەگمەن بە کەڵکی رابەرایەتی دێت.

(بێنجامین فرانکلین)

ئەندازیار و بەڕێوەبەر
(چیرۆکی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی ٢)

پیاوێك بە سواری باڵۆن لە ئاسماندا بوو. لەپڕ بیری کەوتەوە کە مەوعیدێکی گرنگی هەیە. بەرزبوونەوەکەی کەم کردەوە و لە پیاوێکی پرسی کە لەسەر زەوی بوو:

—ببوورە بەڕێز، من مەوعیدێکی گرنگم هەیە. دەکرێ پێم بڵێیت لە کوێم تا بزانم لەکاتی خۆیدا فریای مەوعیدەکە دەکەوم یان نا؟

—بەڵێ، تۆ لە بەرزایی نزیکەی شەش مەتری، درێژایی جیۆگرافی ٨٧٢,٤١٨ و پانتایی جیۆگرافی ٢١٤,١٣٧دایت.

—ئەبێ تۆ ئەندازیار بیت.

—بەڵێ، چۆن ئەزانیت؟!

—چونکە ئەو زانیارییانەی کە بە منت دا، هەرچەندە زۆر ورد بوو، بە کەڵکی من نایەت. من هێشتا نازانم لە کوێم و لەکاتی خۆیدا فریای مەوعیدەکە دەکەوم یان نا؟

—ئەبێ تۆ بەڕێوەبەر بیت؟!

—بەڵێ، چۆن دەزانیت؟

—چونکە نازانیت لە کوێیت و بۆ کوێ دەڕۆیت. بەڵێنێکت داوە و نازانیت چۆن بیبەیتە سەر و چاوەڕێی ئەوەیت ئەوانیتر بەرپرسیارێتییەکە هەڵبگرن.

وتم: ئەی دارستانی پیر چی تازە هەیە؟

خەندەیەکی تاڵی کرد و وتی: هیچ، مۆتەکەی تەور!

لە ئێمەوەیە کە بەسەر ئێمەدایە
(چیرۆکی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی٣)

ڕۆژێکیان کۆمەڵە کەسێك چوونە دارستان و هەر شوێنێك درەختێك گەورەی لێ بووایە دەیانبڕییەوە.

ترسێکی زۆر لەناو درەختاندا پەیدا بوو و سەریان لەو ئامێرەی بڕینەوە سوڕما.

درەختە پیرەکە وتی: (لەوە بکۆڵنەوە ئاخۆ ئەم ئامێرە چییە کە ئەو درەختە گەورە و بەهێزانە دەبڕێتەوە؟)

پاش لێکۆڵینەوە پێیان وت: (ئامێرێکە لە ئاسن و دار کە پێی دەڵێن تەور).

درەخت وتی: (بەڵێ لە ئێمەوەیە، کە بەسەر ئێمەدایە).

لە کورتی ئێمەوەیە کە دیوار بەرزە.

بەختی بێدار
(چیرۆکی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی ٤)

ڕۆژێك لە ڕۆژان کە لەمێژ نییە، هەر لەم دەوروبەرانە، پیاوێك دەژیا کە گلەیی لە ژیانی خۆی هەبوو. دەیگوت: (بەخت یاوەرم نییە تا ئەو کاتەی کە بەختم بەستراوە، ژیانم باش نابێ).

پیرێکی ژیر ئامۆژگاری کرد تاوەکو بۆ کردنەوەی بەختی خۆی بچێتە فلان وڵات بۆ لای جادوگەرێکی بەتوانا.

ئەو ڕۆیشت و لە ڕێگەی ناو دارستانێکدا گەیشتە گورگێك. گورگ پرسی: (ئەی کابرا، دەچیتە کوێ؟)

پیاوەکە وەڵامی دایەوە: (دەچمە لای جادوگەر تا بەختم بکاتەوە، چونکە ئەو جادووگەرێکی زۆر بەتوانایە).

گورگ وتی: (ئەکرێ لێی بپرسیت بۆچی من هەموو ڕۆژێك تووشی ژانەسەری زۆر توند دەبم؟) پیاوەکە وتی باشە و لەسەر ڕێگاکەی بەردەوام بوو. هەر ڕۆیشت و ڕۆیشت تا گەیشتە کێڵگەیەکی بەرفراوان کە جوتیاری زۆر ئیشیان تێدا دەکرد.

یەکێك لە جوتیارەکان هاتە پێش و وتی: (ئەی کابرا، بۆ کوێ دەڕۆیت؟)

پیاوەکە لە وەڵامدا وتی: (دەچمە لای جادوگەر تا بەختم بکاتەوە، چونکە ئەو جادووگەرێکی زۆر بەتوانایە).

جوتیارەکە وتی: (دەکرێ لێی بپرسیت بۆچی باوکم وەسیەتی کردووە ئەم زەوییە لەدەست نەدەم. وتوویەتی سامانێکی زۆر لە چاوەڕوانیمدایە، بەڵام هیچ گیایەك لەسەر ئەم زەوییە ناڕوێت و بەرهەم پێنج ساڵ زەحمەتکێشانم، سەرگێژە و قەرزارییە). پیاوەکە قبوڵی کرد و درێژەی بە ڕێگاکەیدا. گەیشتە شارێك کە خەڵکەکەی جلی سەربازییان لەبەردا بوو وەك بڵێی هەمیشە ئامادەی جەنگن. شای ئەو شارە داوای کابرای کرد و لێی پرسی: (ئەی کابرا، دەچیتە کوێ؟)

پیاوەکە لە وەڵامدا وتی: (دەچمە لای جادوگەر تا بەختم بکاتەوە، چونکە ئەو جادووگەرێکی زۆر بەتوانایە).

شا وتی: (ئەرێ دەتووانی لێی پرسیت بۆچی من هەمیشە لە ترسی دوژمنانمدا ژیان بەسەر دەبەم و ترسی لەدەستدانی تاج و تەختم هەیە. بۆچی وێڕای هەبوونی سامانی زۆر و سەربازانی ئازا، هێشتا لە هیچ جەنگێکدا براوە نەبووم؟). پیاوەکە قبوڵی کرد و درێژەی بە ڕێگاکەیدا. پاش ڕێ ڕۆیشتنێکی زۆر، دواجار ئەو جادووگەرەی دۆزییەوە کە ڕێگایەکی درێژی بڕیبوو تا پێی بگات و بەسەرهاتەکانی سەفەرەکەی بۆ گێڕایەوە. جادووگەرەکە کەمێك لە ڕوخساری کابراوە ڕاما. پاشان ڕازەکانی لا باس کرد و وتی: (لەمڕۆوە بەختی تۆ کراوەیە. بڕۆ و خۆشی لێ ببینە!) و کابرا بە بەختی کراوەوە گەڕایەوە.

بە شای شارە سەربازییەکەی وت: (تۆ ڕازێکت هەیە کە ترسی ئاشکراکردنەکەی ئازارت دەدات. لەگەڵ خەڵك خۆتدا سەرڕاست نەبوویت، بەشداری هیچ جەنگێك ناکەیت، هیچ لە جەنگ نازانیت، چونکە تۆ ژنیت. لەبەرئەوەی خەڵکی تۆ ژن وەکو شا قبوڵ ناکەن، ترسی لەدەستدانی دەسەڵات ئازارت دەدات. بەڵام چارەی کاری

تۆ هاوسەرگیرییە. دەبێ تۆ لەگەڵ پیاوێکدا هاوسەرگیری بکەیت تاوەکو خەمخۆر و هاورازت بێت. ئەم پیاوە فەرماندەیی جەنگەکان دەکات و بەبێ ترس بەسەر دوژمنانتدا زاڵ دەبێت).

شا بیری کردەوە و پاشان وتی: (ئێستا کە تۆ راز و ویستەکانی منت زانیووە، هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکە تا پێکەوە ولات ئاوەدان بکەینەوە).

پیاوەکە پێکەنی و وتی: (بەختی من تازە کراوەتەوە. ناتوانم خۆم بکەمە ئەسیری تۆ. دەبێ برۆم و بەختی خۆم تاقی بکەمەوە. دەمەوێ بزانم بەختم چی بۆ دابین کردووم) و رۆیشت.

بە جوتیارەکەی وت: (وەسیەتی باوکت راست بووە. دەبێ لە ژێر زەوییەکەوە بەدوای ساماندا بگەڕێیت، نەك لەسەرەوەی. لەژێر زەوییەکەدا گەنجینەیەك هەیە کە نەك تەنیا تۆ بەڵکو حەوت پشتی خێزانەکەشت دەوڵەمەند دەکات).

جوتیارەکە وتی: (دە کەوایە ، تۆش بەشت لەم گەنجینەیەدا هەیە. وەرە پێکەوە شەریك بین و نیوەی گەنجینەکە بۆ تۆ).

پیاوەکە پێکەنی و وتی: (بەختی من تازە کراوەتەوە. ناتوانم خۆم بکەمە کۆیلەی گەنجینە. دەبێ برۆم و بەختی خۆم تاقی بکەمەوە. دەمەوێ بزانم بەختم چی بۆ دابین کردووم) و رۆیشت.

پاشان گەیشتە گورگەکە و هەموو بەسەرهاتەکەی بۆ گێڕایەوە و وتی: (ژانەسەری تۆ بەهۆی چەندبارەبوونەوەی یەك جۆرە خواردنە. ئەگەر تۆ بتوانیت مێشکی مرۆڤێکی دەبەنگ بخۆیت، ئەوا ژانەسەرت نامێنێت).

تۆ ئەگەر لە شوێنی گورگەکە بوویتایە چیت ئەکرد؟

بەڵێ. ڕێك وایە! گورگ هەر ئەو کارەی کرد کە لەوانەبوو تۆش بیکەیت. گورگەکە بە تاوانی غافڵبوون لە بەختە کراوەکەی، سەری کابرای هەڵدڕی و مێشکەکەی خوارد.

سەرنج

بەئاگابوون و کەڵکوەرگرتنی ئاگایانە لە دەرفەتەکان، مەرجی پێویست و حەتمییە بۆ گرتنەدەستی جڵەوی ژیان و خولقاندنی ڕۆژگار بە گوێرەی ویست و خواست.

باوەڕ بە گومانەکانت مەکە و هیچ کاتێك گومان لە باوەڕەکانت مەکە.

یاسای باوەڕەکان

زانایان بۆ تاووتوێ و دەستنیشانکردنی ئاستی کاریگەریی باوەڕەکان لەسەر چۆنایەتی ژیان، تاقیکردنەوەیەکیان لە زانکۆی هارڤارد ئەنجامدا. هەشتا پیرەمێرد و هەشتا پیرەژنیان هەڵبژارد. شارۆچکەیەکیان دوور لە ژاوەژاو بە شێوەی چل ساڵ لەمەوپێش دروستکرد. خواردنی چل ساڵ لەمەوپێش ئامادە کرا. جامی دوکانەکان، مۆبیلیات، مۆسیقا و فیلمە کۆنەکان و ئەو هەواڵانەی کە لەسەر تەلەفزیۆن و لە ڕادیۆوە پەخش دەکران، هەموو یان بە گوێرەی چل ساڵ لەمەوبەر بوو. پاشان ئەم ١٦٠ کەسەیان لە هەموو ڕوویەکەوە تاقیکردەوە. ژمارەی موی قژ، ڕەنگی موی قژ، جۆری ئێسك، چەماوەیی پشت، لەرزینی دەستەکان، لەرزینی دەنگ، ئاستی فشاری خوێن و...پاشان ئەوانیان بردە ناو شارۆچکەکە. پاش تێپەڕینی پێنج شەش مانگ، پەیتا پەیتا پشتیان ڕێك بووەوە، لەرزینی دەستەکان بەشێوەیەکی نائاگایانە نەما، لەرزین لە دەنگیاندا نەما، لێدانەکانی دڵ وەکو هی کەسانی گەنجی لێهاتەوە. ڕەنگی مووەکانیان پەیتاپەیتا ڕەش دەبووەوە و گنجەکانی دەست و ڕوخساریان نەدەما. هۆکارەکە چی بوو؟ زۆر ئاسانە:

لەبەرئەوەی ئەوان بە گوێرەی چل لەوەوبەر دەژیان، باوەڕیان بەوە هێنا بوو کە چل ساڵ گەنجتر بوونەتەوە.

سەرنج

ئەو شتەی کە دیاریدەکات تۆ خولقێنەری چارەنوس یان قبوڵکەری چارەنوس بیت، جۆری تێڕوانین و بیروباوەڕەکانتە.

یاسای ژیان، یاسای باوەڕەکانە. باوەڕە گەورەکان سەرچاوەی سەرکەوتنە گەورەکانن، چونکە باوەڕەکانی مرۆڤ تواناکەی دیاری دەکات. مرۆڤەکان ئەو شتانە دەهێننەکایەوە کە باوەڕیان پێیەتی. باوەڕەکانی تۆ، دەستکەوتەکانی تۆ لە ژیاندا دەهێننەکایەوە، چونکە باوەڕەکان دەستنیشانکەری چۆنایەتی بیرۆکەکانن، بیرۆکەکانیش هۆکاری سەرەکی کردارەکانن و کردارەکانیش هۆکاری بنچینەیی دەستکەوتەکانن.

باوەڕ ⟸ هەڵێنجان ⟸ کردنەوە ⟸ تکردن ⟸ کرد

قبوڵکەرانی چارەنووس باوەڕ بە گومانەکانیان دەکەن. خولقێنەرانی چارەنووس هیچ کاتێک گومان لە باوەڕەکانیان ناکەن. هەموو جیاوازییەکان لێرەوە دەست پێدەکەن.

کاتێك باوەڕەکانمان دەگۆڕین، هەڵبژاردنەکانیشمان دەگۆڕین. ئەو هەڵبژاردنانەی کە باشترن، دەستکەوتی باشتریان بەدواوە دەبێت.

(جیم ر ئان)

ئازاری چاو و ڕاهیب

دەڵێن لە وڵاتی ژاپۆن، پیاوێکی ملیۆنەر دەژیا کە لەبەر ئازاری چاو خەوی لێ نەدەکەوت. ئەو بۆ چارەسەرکردنی ئازاری چاوی جۆرەها حەب و دەرزی بەکارهێنابوو، بەڵام ئەنجامێکی وەهای نەبوو. پاش راوێژی زۆر لەگەڵ پزیشکان و پسپۆڕانی جیاجیا، چارەسەری خۆی لای ڕاهیبێکی پیرۆز و ناسراو بینییەوە. چووە لای ڕاهیبەکە و ڕاهیبەکەش دوای پشکنین پێشنیاری کرد بۆ ماوەیەك جگە لە ڕەنگی سەوز نەڕوانێتە هیچ ڕەنگێکی تر. ئەو دوای گەڕانەوەی لە لای ڕاهیبەکە، فرمانی بە هەموو خزمەتکارەکانی کرد کە شوشەی ڕەنگ سەوز بکڕن و هەموو ناو ماڵەکە ڕەنگڕێژ بکەن.

هەروەها هەموو کەل و پەل و مۆبیلیاتی ناو ماڵەکەی بە ڕەنگی سەوز ڕەنگ کرد. پاش ماوەیەك، ڕەنگی ئۆتۆمبێل، جلی ئەندامانی خێزان و خزمەتکاران و هەرچییەك کە بەر چاوی دەکەوت، بە ڕەنگی سەوز ڕەنگ کرد. هەڵبەت ئازاری چاویشی چاك بوو. پیاوە ملیۆنەرەکە بۆ سوپاسکردنی ڕاهیبەکە، بانگهێشتی کرد بۆ ماڵەکەی. ڕاهیبەکە کە بە جلی پرتەقاڵییەوە

چووە ناو ماڵەکەی، بۆی دەرکەوت کە دەبێ جلەکەی بگۆڕێت و شتێکی ڕەنگ سەوز لەبەر بکات.

هەر وایکرد و کاتێك گەیشتە لای نەخۆشەکەی، لێی پرسی ئاخۆ ئازاری چاوی چاك بووە.

پیاوە دەوڵەمەندەکە سوپاسی کرد و وتی : (بەڵێ. بەڵام ئەمە گرانترین چارەسەرێك بووە کە تاوەکو ئێستا هەبووە).

پیاوە راهیبەکە بە سەرسورمانەوە بە نەخۆشەکەی وت: (بە پێچەوانەوە، ئەمە هەرزانترین شێوازە کە تاوەکو ئێستا رێگەم پێداوە. بۆ چاککردنی ئازاری چاوت، ئەوەندە بەس بوو کە چاویلکەیەك بکڕی کە شوشەکەی سەوز بێت. ئەم خەرجییانە هیچ پێویست نەبوون.

بۆ ئەم کارە ناتووانیت هەموو دنیا بگۆڕیت، بەڵکو بە گۆڕینی روانگەکەت دەتووانیت دنیا وا لێبکەیت کە دڵی تۆ بێت).

گۆڕینی دنیا کارێکی گەمژانەیە، بەڵام گۆڕینی تێڕوانین و بیرکردنەوەت هەرزانترین و کاریگەرترین شێوازە. ئاسانگیرانە بیر بکەرەوە، ئاسودە بژی.

گۆڕان

گۆڕان دەشێ هەم دەستپێکی ژیان و هەم کۆتایی بێ. کامیانت بەلاوە پەسەندە؟

When the egg breaks by an external power, a life ends.

کاتێك هێزێك لە دەرەوەڕا هێلکەکە دەشکێنێت، ژیان کۆتایی دێت.

When the egg breaks by an internal power, a life begins.

کاتێك هێزێك لە ناوەوەڕا هێلکەکە دەشکێنێت، ژیان دەست پێدەکات.

Great changes always begin with that internal power.

گۆڕانە گەورەکان هەمیشە لە ناوەوەی مرۆڤەوە دەست پێدەکەن.

هیچ شتێك ناگۆڕێت، تۆ بینینت بگۆڕە.

(کاستاندا)

چیرۆکێك لە دووەم جەنگی جیهانییەوە

دوای دووەم جـەنگی جیهـانی لـە بریتانیـا، ژەنـەراڵ و ملازمـە گەنجەکـەی ژێـر دەسـتی سـواری شـەمەنەفەر بـوون. ئـەو دوو کورسـییەی نـاو فارگۆنەکـە کـە نەگیرابوون، ئەوانە بـوون کـە بەرانبـەر کچێکی گـەنج و جـوان و داپـیرەی بـوون. ژەنەراڵ و ملازم رووبەڕووی ئەو دوو خانمە دانیشتن. شـەمەنەفەرەکە کەوتـەڕێ و چووە ناو تونێلێکەوە. بۆ ماوەی دە چرکە تاریکییـەکی ئەنگوستەچـاو بـوو. لـەو ساتانەی بێدەنگیدا، ئەو کەسـانەی لـەناو فارگۆنەکـە بـوون، گوێیـان لـە دوو شـت بوو: دەنگی مـاچ و زللـە. هەریـەك لـەو کەسـانەی کـە لـەناو فارگۆنەکـە دا بـوون، بۆچوونی خۆیان هەبوو لەبارەی ئەم رووداوەوە.

خانمە گەنجەکە لە دڵی خۆیدا وتی: (خۆشـحاڵ بـووم بـەوەی کـە مـلازم ماچـی کردم، بەڵام شەرمەزار بووم بەوەی کە داپیرەم لێیدا).

داپیرە لەبەر خۆیەوە وتی: (زۆر پەست بـووم لـەوەی کـە گەنجەکـە نەوەکـەمی ماچ کرد، بەڵام شانازی دەکەم بەوەی کە نەوەکەم قەرەبووی کردەوە).

ژەنەراڵ کە لەوێ دانیشتبوو، پێی وابوو: (ملازم زۆر ئازا بوو کە ئەو کچەی ماچ کرد، بەڵام بۆچی بە هەڵە زللەکە بەر من کەوت؟) ملازم تاکەکەسێك بوو

کە ئەیزانی چی روویداوە. لەو تاریکاییەدا، ئەو دەرفەتەکەی قۆستەوە تـا کچـە گەنجەکە ماچ بکات و زللەیەك لە ژەنەراڵ بدات.

سەرنج

ژیان فارۆگنی شەمەنەفەرێکە و ئێمەی مرۆڤ ڕێبوارانی ناوین. هەر یەك لە ئێمە، لەسەر بنەمای گریمانەکان و بۆچوونەکان و باوەڕەکانی خۆمان، ئەوەی کە دەبینین و دەبیستین هەڵدەسەنگێنین و لێکدەدەینەوە بێ ئاگا لەوەی کە دەشێ هەڵێنجانمان لە واقیع، ناکۆك بێت.

بیرۆکە ژەهراوییەکان

سەرگەرمی، بەهەدەردانی کاتە.

لە بەرژەوەندیی تۆدایە کە ئەوانیتر کۆنترۆڵ بکەیت.

وا باشترە کە گرێی دڵت بەتاڵ بکەیتەوە.

بە توندی، رووبەڕووی میهرەبانی ببەرەوە، رێگە بە کەس مەدە خراپ مامەڵەت لەگەڵدا بکات.

شتێك مەڵێ کە ئەوانیتر بڕەنجێنێت.

بەدوای ئیمتیازدا وێڵبە، نەك ترۆپکی پێگەیشتن.

بڵێ: (نا)، چونکە گەر رووی بدەیتێ ئەبێ خوی بدەیتێ.

بەڵگەهێنانەوە مشتومڕەکان کپ دەکات.

راستگۆیی رەها، باشترین سیاسەتە.

وەڵام بۆ گەمژەکان بێدەنگبوونە.

هەرچییەك بتەوێ، پێیدەگەیت.

کاتێك کارەکانی بە باشی بەڕێوە ناچن، بەدوای خەتاباردا بگەڕێ.

سزا، باشترین پەروەردەیە.

هەستەکانت دەرمەخە.

بە یەکەمین هەڵێنجان، دەتووانیت مرۆڤەکان بناسیت.

لە هەموو کارێکدا، تەنیا رەزامەندی باوك و دایك گرنگە.

پارە و سەرکەوتن، خۆشبەختیان بەدواوەیە.

قوربانی، هەمیشە هەر قوربانییە.

خاكی بە و شانازی بەخۆتەوە مەكە.

رەخنەگرتن، باشترین رێگای راستكردنەوەی هەڵەكانی خەڵكە.

خۆپەرست مەبە، یەكەم خۆت، دووەم ئەوانیتر.

دەبێ هاوسەرەكەم عاشقی باوك و دایك و خێزانەكەم بێت.

كاتێك ئاواتی بەرزەفڕانەمان هەیە، ئەوپەڕی هەوڵمان دەخەینەگەڕ.

دەبێ هەمووان مرۆڤیان خۆش بوێت.

ئەگەر كێشەكان پشتگوێ بخەیت، نامێنن.

هەمیشە بۆ بردنەوە یاری بكە.

یاساگەلێكی روون بۆ خۆت و ئەوانیتر دابنێ.

عاشقی راستەقینەی تۆ پێویستە بزانێ چیت پێویستە.

بێ رێزی، ئازاربەخشە.

لە بەرژەوەندی خۆتدایە كە لەگەڵ خۆتدا توند بیت.

بە پۆزش هێنانەوە هەموو شتێك چارەسەر دەبێت.

ئەگەر دەتەوێ بگۆڕێیت، دەبێ هۆكاری رەفتارەكانت بدۆزیتەوە.

هەڵەكانت داپۆشە. گرنگ ئەوەیە كە راست و دروست بێیتە بەرچاو.

ئەگەر گوێ لە هەستەكانت بگریت، هەرگیز هەڵە ناكەیت.

دەبێ ژیان عادیلانە بێت.

ژن و مێردە بەختەوەرەكان گوێ بەوانیتر نادەن.

قسەی پیاو یەكە، هەرگیز بەڵێنەكەت ژێر پێ مەخە.

رەنج و كاری سەخت، كەسایەتی مرۆڤ دروست دەكەن.

باوەڕە پۆزەتیڤەکان!

پشوودان و سەرگەرمیش پێویستن.

ئەگەر دەتەوێ ئەوانیتر لەگەڵتدا رێك بن، کۆنترۆڵیان مەکە.

لەبری ئەوەی کە گرێی دڵت بەتاڵ بکەیتەوە، خۆت بسەلمێنە.

میهرەبانی بەسەر میهرەبانیدا سەر دەکەوێت.

قسە گرنگەکان بەشێوەیەکی وریایانە دەربڕە.

دەبێت ئامانجەکە، ترۆپکی پێگەیشتن بێت.

ئەگەر بەها بۆ پەیوەندییەك دادەنێیت، ئەوەندەی دەکرێ تیایدا بڵێ (بەڵێ).

وتوێژ و ئاشتەوایی، مشتومڕەکان کپ دەکات.

عەشق، باشترین سیاسەتە، نەك راستگۆیی رەها.

ئازیزەکانت پەیوەندییان دەوێ، نەك بێدەنگی.

ئەگەر ئامانجت واقعبینانە بێت و زەحمەت بکێشیت، پێی دەگەیت.

کاتێك کارەکان باش بەڕێوە ناچن، بەدوای رێگەچارەدا وێڵ بە.

لەبری ئەوەی کە سزای رەفتارە خراپەکان بدەیت، رەفتارە باشەکان بدۆزەرەوە و پاداشتیان بکە.

هەستەکانت دەربخە بۆئەوەی متمانە دروست بکەیت و سەرراستی بهێنیتەکایەوە.

هەموو مرۆڤێك بێ هاوتایە. ئەگەر ئەوت لە بارودۆخەکە جیاجیاکاندا نەبینیبێت بە راستی ناتوانیت بیناسیت.

رەزامەندی دایك و باوك پێویستە، بەڵام تاکە مەرجی بەختەوەری نییە.

پەیوەندیی خۆشەویستانە بەختەوەری بەدواوەیە.

تۆ دەتووانیت خۆت لە داوی ناخۆشییەکانی رابردوو رەها بکەیت.

هێز و تواناکانت بە ئاسودەیی و راستگۆیانە دەرببڕە.

لەبری ئەوەی ئەوانیتر سەرزەنشت بکەیت، بەدوای رێگەچارەدا بگەڕێ.

خۆت بە ئەندازەی ئەوانیتر خۆش بوێت.

داوا لە هاوسەرەکەم بکەم کە رێز لە خێزانەکەم بگرێت، بەڵام ناتووانم ناچاری بکەم عاشقی خێزانەکەم بێت.

کاتێك چاوەڕوانیی مەعقولمان هەیە، ئەوپەڕی هەوڵمان دەخەینەگەڕ.

دڵت خۆش بێ بەوەی کە کێت و چیت.

لەبری ئەوەی کە کێشەکان پشتگوێ بخەیت، چارەسەریان بکە.

هەمیشە بۆ چێژوەرگرتن و هاوکاری و گەشەکردن یاری بکە.

لە (دەبێت و پێویستە)ەکان خۆت بەدوور بگرە، چونکە خۆشبەختی تۆ لە نەرم و نیانیدایە.

ئارەزوو و ویستەکان بە ئاسودەیی و روونی دەربـبڕە، چونکە ئەمە شایستەی عەشقی راستەقینەی تۆیە.

بێ رێزی ئازاربەخش نییە، مەگەر ئەوەی کە خۆت بتەوێ ئازاربەخش بێت.

لەگەڵ خۆت و ئەوانیتردا دادپەروەرانە رەفتار بکە.

پۆزش هێنانەوە بەس نییە، گرنگ ئەوەیە کە کار و کردەوەیان بگۆڕن.

ئەگەر دەتەوێ بگۆڕێیت، لەبری شەن و کەو کردنی رابردوو، شتێك بکە.

کەس کامڵ نییە. شانازی بە کارە دروستەکانتەوە بکە و هەڵەکان قبوڵ بکە.

دەشێ هەستەکانت گومڕات بکەن. بۆیە وا

هیوا تاکە درۆزنێکی جیهانە کە هیچ کاتێك بەهۆی فریودانی خەڵکەوە ناوبانگی باشی خۆی لەدەست نادات.

(رۆبەرت ئینگرسول)

گفتوگۆی فریشتە و شەیتان

فریشتە لە شەیتانی پرسی: (بەهێزترین چەکی تۆ بۆ لەخشتەبەردنی مرۆڤەکان چییە؟)

شەیتان وتی: (ئەوەیە پێیان بڵێم هێشتا دەرفەت هەیە).

شەیتان پرسیاری کرد: (بەهێزترین چەکی تۆ بۆ هیوابەخشین بە مرۆڤەکان چییە؟)

فریشتە وتی: (ئەوەیە پێیان بڵێم هێشتا دەرفەت هەیە).

سەرنج

هیوا وەکو خەنجەری دوو سەرە وایە. خولقێنەرانی چارەنووس بە هێزی ئیمان و ئومێدی سەرچاوەگرتوو لێیەوە، لە تەنگانە و لێوارەکانی ژیاندا بە خۆگرییەوە درێژە بە ڕێگای خۆیان دەدەن. بەڵام قبوڵکەرانی چارەنووس بە ئومێدی دەرفەت و بارودۆخی باشتر، لێی پاڵ ئەدەنەوە و خۆبەدوور دەگرن لە خستنەڕووی هەر جۆرە پرۆژە و هەنگاوێك لە ڕێڕەوی ژیاندا.

هیچ کەسێك بەبێ (ئەگەر) نییە.
(پەندێکی پۆڵەندی)

حەسرەتی زیارەت

پیرەمێردێـك دەیویسـت بچـێتە زیـارەت، بـەڵام ئـامرازێکی بـۆ چـوون نـەبوو. هاورێیەکی، ئەسپێکی بۆ هێنا تا پێی بچێتە زیارەتەکە.

یەك دوو رۆژی یەکەم، ئەسپەکە، پیرەمێردەکەی سەرقاڵ کـرد و پیرەمێـرد کـە دڵخۆش بوو بەوەی ئامرازێکی سەفەرەی بەدەسـت هێنـاوە، خزمـەتی ئەسـپەکەی کرد، خۆراکی ئەدایە و تیمـاری دەکـرد. بـەڵام دوای دوو سـێ رۆژ، لـەناکاو قاچـی ئەسـپەکە بریـنـدار بــوو و چــیتر نــەیتووانی بــە رێگــەدا بــڕوات. پیرەمێردەکــە مەرهەمێکی پەیدا کرد و قاچی ئەسپەکەی بەست و چاودێری کرد تا کەمێك باشـتر بوو. چـەند رۆژێـك لەگەڵیـدا هـات و چـوو، بـەڵام ئـەمجارە ئەسـپەکە لـە خـواردن وەستا. هەر خواردنێك کە پیرەمێرد ئامادەی دەکرد، ئەسـپەکە دەمـی لێنـەدەدا. دیـار نـەبوو گرفتەکـەی چـییە. پیرەمێـرد بـۆ پەیـداکردنی دەرمـانی نەلـەوەڕانی ئەسپەکە، ئەم دەر و ئەو دەری کرد، بـەڵام ئەسـپەکە هێشـتا هیچـی نـەدەخوارد. رۆژ لەدوای رۆژ لاوازتر دەبوو تا ئەوەی کە رۆژێك بەهۆی بێهێزیی یـەکجار زۆرەوە بـەربووەوە و سـەری بـەر زەوی بـە بـەردێك کـەوت و بـە خەسـتی بریـنـدار بـوو. پیرەمێردەکە بۆ چارەسەرکردنی برینی ئەسپەکە هەموو رۆژێك چـاودێری دەکـرد. رۆژان تێدەپەڕین و هەموو

رۆژێك شتێکی تازە بەسەر ئەسپەکەدا دەهات و پیرەمێردەکـە تیمـاری دەکـرد. ئـیتر پیرەمێردەکـە مانـدوو بـوو و ئـاواتی خواسـت شـتێك رووبـدات و لەدەسـت

ئەسپەکە رزگاری بێت. ئەمەش روویدا: پیاوێك ئەسپی پیرەمێردەکەی بینی و داوای لێکرد پێی بفرۆشێت. پیرەمێردەکەش خۆشحاڵ بوو و ئەسپەکەی پێفرۆشت.

لەکاتێکدا کە خاوەنە نوێکە بە سواری ئەسپەکە دوور دەکەوتەوە، لەپڕ پیرەمێرد پرسیارێکی بە مێشکدا هات. لە خۆی پرسی: (ئەریّ من لە بنەڕەتدا ئەسپەکەم بۆچی لەگەڵ خۆمدا هێنابوو؟) بەڵام چەنێك بیری کردەوە، بیری نەهاتەوە بۆ چ مەبەستێك ئەسپەکەی هێناوە.

بۆیە بە پیّ گەڕایەوە گوندەکەی خۆی و لەبەرئەوەی ماوەی بزربوونەکەی زۆری خایاندبوو، هەموو خەڵکی گوند هاتنە پێشوازی. ئەوان بە خەیاڵی ئەوەی کە پیرەمێرد لە زیارەت دەگەڕێتەوە، پیرۆزباییان لێکرد و تازە پیرەمێرد بیری هاتەوە کە بە چ مەبەستێك ئەسپەکەی بردووە. رۆژانی دواتر، خەڵکی گوندەکە پێیان سەیر بوو کە بۆچی پیرەمێرد بەردەوام دەستی حەسرەت لە پشتە دەستی دەدات و لێوی دەگەزێت.

سەرنج

ژیان لە دیدی مرۆڤی خولقێنەری چارەنووسدا، زیارەتە. ژیان ئامانجی ژیانە. هیچ شتێك لە خودی ژیان بەنرختر نییە، بەڵام قبوڵکەرانی چارەنووس بە گرنگیدان بە پێشەکییەکان و پەراوێز و نقومبوون لە مەسەلە زیادەکاندا، ژیانی خۆیان تێکدەدەن. ئەوان چارەنووسێکی نەخوازراو بۆ خۆیان

دەهێننەکایەوە و شتێك جگە لە لەدەستچوون و سەرەنجام حەسرەت ئەزموون ناکەن. حەسرەت لە سەختترین ئەو ئەزموونانەی هەڵچوونە کە دەشیّ مرۆڤ ئەزموونی بکات. بۆ خولقاندنی چارەنووس، نابێت لە بایەخدان بە کارە گرنگەکانی ژیان چاوپۆشی بکەین.

بمێنین تاوەکو کارێک بکەین، نەک کارێک بکەین تاوەکو بمێنین.

(دکتۆر شەریعەتی)

تەمەن و ساڵ

کەسێك دەیگوت: (من شانزە ساڵم).

چارەنوس خولقێنی ژێر رەخنەی لێگرت و وتی: (نابێت بڵێی شانزە ساڵم، دەبێ بڵێی چیتر شانزە ساڵم نییە).

ئەرێ بە راست، تۆ لە شوێنی ئەو ساڵانەی کە چیتر نیتە، چیت هەیە؟

باشترین ئامادەبوون بۆ سبەی، ئەنجامدانی کارەکانی ئەمڕۆیە بەشێوەیەکی نایاب.

(سێر ویلیام ئۆسلەر)

گرنگیی ئامادەبوون

یەکێك لە یاریزانانی بەیسبۆڵ کە پێدەچوو باوەڕبەخۆبوونی بەرز بێت، پێش پێشبڕکێکە وتی: (حەتمەن تیمەکەی ئێمە دەیباتەوە، چونکە ئیرادەمان وایە پێشبڕکێکە ببەینەوە). مودەڕیبەکە بە بیستنی ئەم قسەیە سەرزەنشتی کرد: (خۆت فریو مەدە. هەبوونی ئیرادە بۆ بردنەوەی پێشبڕکێ گرنگە، بەڵام بەبێ ئامادەیی، ئیرادەی بردنەوە هیچ نرخێکی نییە).

یان بە ئەندازەی ئاواتەکانت هەوڵ بدە

یان بە ئەندازەی هەوڵەکەت ئاوات بخوازە.

کەسێك کە دەیەوێ کاری گەورە ئەنجام بدات، دەبێ
بە قووڵی بیر لە وردەکارییەکان بکاتەوە.
(پا ڤالیری)

لەبەرچاوگرتنی وردەکارییەکان

بزمارێك بزر بوو.

بەهۆی نەبوونی ئەم بزمارەوە، ناڵی ئەسپێك کەوت.

بەهۆی نەبوونی ئەم ئەسپەوە، جەنگاوەرێك نەیتووانی بجەنگێت.

بەهۆی نەبوونی ئەم پیاوە جەنگاوەرە، دەرەنجامی جەنگ، شکست بوو.

و بەهۆی ئەم شکستەوە، وڵاتێك لەدەست چوو.

و هەموو ئەمانەش بەهۆی بزماری ناڵی ئەسپێك بوو.

سەرنج

مرۆڤ چارەنووس خولقێن دەزانێت بەشی هەرە زۆری دەردەسەرییەکان و پەرتەوازەیی و شکستەکان لە ژیان و لە کاردا، بەهۆی تاووتوێ نەکردنی تەواوی وردەکارییەکان و لەبەرچاونەگرتنی سەرەنجامە گریمانەییەکانە پێش ئەنجامدانی کارێك. بۆیە ئەو هەمیشە سەرسەختانە دەپرژێتە سەر وردەکاریی کار و ژیانی.

ژیان پیادەکردنە. ئەوە شەکر نییە کە چایی شیرین دەکات، بەڵکو جوڵاندنی کەوچکی چا دەبێتە هۆی شیرینکردن.

بنەمای سووربوون

کەوێك لەناو کێڵگەی گەنمەکە هێلانەی دروست کردبوو. ئەو هەمیشە نیگەرانی ئەوە بوو رۆژێك لە رۆژان خاوەن کێڵگەکە گەنمەکەی درەو بکات. هەموو رۆژێك بۆ پەیداکردنی خۆراك لە هێلانەکەی دوور دەکەوتەوە، داوای لە بێچووەکانی کرد باش گوێ لە قسەی ئەو رێبوارانە بگرن کە لێرەوە رەت دەبن و شەو بۆی بگێڕنەوە کە چیان وتووە.

(دایە گیان رووداوێکی خراپ روویداوە. ئەمڕۆ خاوەن کێڵگەکە و کوڕەکەی بە ئێرەدا هاتن و وتیان : (هەموو گەنمی کێڵگەکە پێگەیشتووە. ئیتر کاتی دروێنەیە. با بچینە لای دراوسێ و دۆستان و داوایان لێبکەین تا لە دروێنەکردندا هاوکاریمان بکەن).

هەروەها وتیان: (دایە گیان، لێرە بمانگوازەوە، چونکە دەیانەوێ دروێنە بکەن).

کەوەکە وتی: (مەترسن بێچووەکانم، سبەی کەس ئەم کێڵگەیە درەو ناکات).

رۆژی دواتر، کەوەکە دیسان کێڵگەکەی جێ هێشت و شەو کە هاتەوە، جوجەڵەکان بە دایکیان وت: (خاوەن کێڵگەکە دیسان هاتبووەوە ئێرە.

ئەو ماوەیەکی زۆر چاوەڕێی دراوسێ و دۆستانی بوو، بەڵام کەس نەهات. دوایی بە کوڕەکەی وت: (بڕۆ بە مام و خاڵەکان و کوڕە خاڵەکانت بڵێ باوکم وتوویەتی سبەی هەر دەبێ بێنە ئێرە و لە درەوکردنی کێڵگەکەدا هاوکاریمان بکەن).

کەوەکە وتی: (مەترسن بێچووەکانم. سبەینێش کەس درەو ناکات). ڕۆژی سێیەم کاتێ کەوەکە گەڕایەوە هێلانەکەی، دووبارە بێچووەکان وتیان: (خاوەن کێڵگەکە ئەمڕۆش هاتبووەوە ئێرە، بەڵام چەندەی چاوەڕێیان کرد کەس نەهات. دوایی بە کوڕەکەی وت: (پێدەچێت کەس لە درەوکردنی کێڵگەکەدا هاوکاریمان نەکات. کوڕەکەم، گەنمەکە پێگەیشتووە. ناکرێ چیتر چاوەڕێ بین. بڕۆ داسەکانمان بێنە تاوەکو بۆ سبەینێ ئامادەیان بکەین. سبەی خۆمان دێین و گەنمەکان درەو دەکەین).

کەوەکە وتی: (ئاه ! بێچووەکانم، ئیتر دەبێ لێرە بڕۆین. **چونکە کاتێك مرۆڤی چارەنووس خولقێن بەبێ چاوەڕێیوون بۆ هاوکاری، بڕیار دەدات کاری بکات، حەتمەن دەیکات**).

سەرنج

خولقێنەرانی چارەنوس کردارگەران. ئەوان بەئاگان لەو یاسایەی کە هیچ ئامانجێك بەبێ بڕینی ڕێگا، بەدەست نایەت.

سەختترین هەنگاو، هەنگاوی یەکەمە.

سەیرانی کیسەڵەکان

ڕۆژێکیان خێزانی کیسەڵەکان بڕیاریاندا بچنە سەیران. لەبەرئەوەی کیسەڵەکان زۆر خاون لە ڕۆیشتندا، حەوت ساڵی خایاند تا بۆ سەفەرەکە خۆیان ئامادە بکەن! سەرەنجام، ئەوان لە ماڵەوە دەرچوون بۆ دۆزینەوەی شوێنێکی گونجاو. دواجار لە ساڵی دووەمی سەفەرەکەیاندا توانیان شوێنێکی گونجاو بدۆزنەوە. ئەوان نزیکەی شەش مانگ شوێنەکەیان پاك كردەوە. بەڵام کاتێك سەبەتەی سەیرانەکەیان کردەوە و شتەکانیان دەرهێنا، بۆیان دەرکەوت کە خوێیان نەهێناوە!

لە دیدی ئەواندا، سەیران بەبێ خوێ، کارەساتە. بۆیە دوای گەڕانێکی دوور و درێژ، گەنجترین کیسەڵی ناو خێزانەکە هەڵبژێردرا بۆئەوەی خوێ بهێنێت. ئەو لەناو کیسەڵە هێواشەکاندا خێراترین بوو!

کیسەڵە بچوکەکە ناڵاندی و نوزەنوزی کرد و زۆر هەڵپەڕی، بەڵام دواجار بە مەرجێك ئەرکەکەی قبوڵکرد: نابێ هیچ کەسێك شت بخوات تا ئەو کاتەی کە ئەم دەگەڕێتەوە. خێزانەکە قبوڵیان بوو و کیسەڵە بچوکەکە کەوتەڕێ. سێ ساڵ تێپەڕی و کیسەڵە بچوکەکە نەهاتەوە. پێنج ساڵ...شەش ساڵ...تا ئەوەی کە لە ساڵی حەوتەمی ڕۆیشتنیدا، پیرترین کیسەڵ کە ئیتر

نەیدەتووانی بەرگەی برسێتی بگرێت، رایگەیاند کە مەبەستیەتی شتێك بخوات. ئەو لەفەیەکی کردەوە. لەم کاتەدا، کیسەڵە بچوکەکە لەپڕ بە هاوارەوە لە پشت درەختێکەوە دەرکەوت: (بینیتان! دەمزانی چاوەڕێم ناکەن. ئێستا منیش خۆیّ ناهێنم!)

سەرنج

کیسەڵە بچوکەکەی چیرۆکەکەی ئێمە، یەکێك لە نموونە دیارەکانی ئەو گروپەی خەڵك کە قبوڵکەری چارەنووسن. ئەوان لەبری پرژانە سەر کارەکان و رێکخستنی ژیانیان، دەست دەخەنەسەر پشتە دەستیان و و بە دار لە قەلەڕەشی ئەوانیتر دەدەن. ئەوان لە کرداردا ناتووانن هیچ بکەن، چونکە نیگەرانی ئەوەن ئاخۆ ئەوانیتر پەیمانەکانیان دەپارێزن یان نا. ئەریّ مرۆڤ دەتووانیّ بەدەستێك کۆمەڵێك شوتی هەڵبگرێت؟ چاودێریکردنی ئەوانیتر لە خەریکبوون بە کاری خۆمانەوە لاماندەدات.

هەڵبەت ئەم چیرۆکە حاڵی هەندێك کەسی تریشە: ئەو کەسانەی کە گۆڕانی ئەوانیتر بە مەرجێکی گۆڕانی خۆی دادەنێت.

هەمیشە دروشمیان ئەوەیە کە بگۆڕیّ تا منیش بگۆڕێم. بەڵام چارەنووس خولقێن دەڵێت: (دەگۆڕێم تاوەکو ئەوانیتریش بگۆڕێن).

تێڕوانین بە تەنیا بەس نییە، دەبێ هاوشان بێت
لەگەڵ كرداردا، وەكو چۆن ڕوانین لە پلیكانەكان
بەس نییە و دەبێ بەسەریان بچیتە سەرەوە.
((ڤینس ئابنەر))

قەشە و جوتیار

قەشەیەك كە خەریكی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بوو، كێڵگەیەكی زۆر جوانی بینی. ئەو ئۆتۆمبێلەكەی ڕاگرت و سەرقاڵی تەماشاكردنی ئەو كێڵگە جوانە بوو. جوتیارەكە كە خەریكی لێخوڕینی تراكتۆر بوو، بینی كە قەشەیەك لەوێ وەستاوە.

جوتیارەكە هاتە لای قەشەكە. قەشەكە پێی وت: (خوداوەند كێڵگەیەكی جوانی پێ بەخشیوویت. دەبێ سوپاسگوزار بیت).

جوتیارەكە وتی: (بەڵێ، خوا كێڵگەیەكی جوانی پێم بەخشیووە و من سوپاسی دەكەم، بەڵام دەبووایە تۆ ئەو كاتە ئەم كێڵگەیە ببینیت كە لەدەستی خودا دابوو!).

سەرنج

خوا زەویمان دەداتێ، هێز بە قۆڵەكانمان دەبەخشێ و بیر و هۆشمان دەداتێ تا ئاوەدانی بكەینەوە. خولقێنەرانی چارەنووس قۆڵیان هەڵدەكەن و جوانترین كێڵگە لەم نیعمەتە بۆ خۆیان دروست دەكەن، بەڵام قبوڵكەرانی چارەنوس تەنیا دەڕواننە زەویی وشك و خەفەت دەخۆن و لەو هەموو نادادپەروەرییە سكاڵایانە.

ناکرێ تەنیا بە لەبەرچاوگرتنی رابردوو لە ژیان تێبگەیت و تەنیا دەکرێ بە لەبەرچاوگرتنی ئایندە بەردەوام بیت.

شۆفێری تاکسی

سەرنشینی ناو تاکسییەکە بە هێواشی دەستێکی لە شانی کاکی شۆفێر دا و وتی: (هەر لەو سوچە دادەبەزم). شۆفێر هاواری لێ هەڵسا. کۆنترۆڵی ئۆتۆمبێلەکەی لەدەست دەرچوو و خەریك بوو خۆی بکێشێ بۆ پاسێکدا، بەلام پێچی کردەوە و بەسەر شۆستەی شەقامەکەدا سەرکەوت. خەریك بوو وەرگەڕێت، بەلام لەبەردەم دوکانێکدا وەستا. بۆ چەند چرکەیەك، هیچ قسەیەك لەنێوان سەرنشینەکە و شۆفێرەکەدا ئاڵوگۆڕ نەکرا.

بێدەنگییەکی قورس فەزاکەی داگرت تا ئەو کاتەی کە شۆفێرەکە روویکردە سەرنشینەکە و وتی: (بێ قەزا بیت! ئیتر جارێکی تر ئەم کارە دووبارە مەکەوە. منت تۆقاند). سەرنشینەکە داوای لێبووردنی کرد و وتی: (نەمدەزانی دەستلێدانێکی وەها لەسەرخۆ ئەتترسێنێت). شۆفێرەکە وتی: (وەلاهی راست دەکەیت. خەتای تۆ نییە. ئەمڕۆ یەکەمین رۆژە کە وەکو شۆفێری تاکسی دەست بەکار دەبم. ئاخر من بۆ ماوەی ٢٥ ساڵ شۆفێری ئۆتۆمبێلی گواستنەوەی تەرم بووم).

سەرنج ئەبینیت چۆن عادات و پیشەکانی رابردوو کاریگەری لەسەر ئەمڕۆمان دادەنێن؟ مرۆڤی چارەنوس خولقێن سوود لە رابردوو وەردەگرێت، نەك ئەوەی کە رابردوو وەکو تەگەرەیەك ئەمڕۆی بەربەست بکات.

بۆچی؟

پرسیارەکانی مرۆڤی چارەنووس خولقێن:

لە سیسرك دەترسین، بەڵام ناترسین لەوەی کە کەسایەتی ئەوانیتر وەکو سیسرك بخەینە ژێر پێ؟

لە جاڵجاڵۆکە ئەترسین، بەڵام لەوە ناترسین کە داوی جاڵجاڵۆکە هەموو ژیانمان بتەنێتەوە؟

لە شەمشەمەکوێرەی شەو دەترسین، بەڵام لەوە ناترسین کە بیروباوەڕمان ببێتە شەمشەمەکوێرئاسا؟

لە باش سورنەبوونەوەی گۆشت ئەترسین، بەڵام لەوە ناترسین کە مرۆڤەکان لە شەرما سور بکەینەوە؟

لە ئامادەنەکردنی تشریبەکە ئەترسین، بەڵام لەوە ناترسین کە هیچ کەسێك لە شوێنی خۆی نەبێت؟

لە درەنگ کوڵانی ئاو بۆ چایی دەترسین، بەڵام لە کوڵانی خوێنی مرۆڤەکان ناترسین؟

لە تارماییەکانی ناو فیلمەکان دەترسین، بەڵام لە دێوەزمەی نەفس ناترسین؟

لە تاریکی دەترسین، بەڵام لە کوژاندنەوەی دوایین مۆمی ئومێدی ئەوانیتر لە تاریکیدا، ناترسین؟

لە بزرکردنی پارەکانمان دەترسین، بەڵام لەوە ناترسین ئەوانیتر بکەینە قوربانی پارەیەك؟

لە سەرماخوردەگی ئەترسین، بەڵام لە سەرگەردانکردنی هاوڕێکانمان ناترسین؟

لە شکانی پەرداخ ئەترسین، بەڵام لە شکاندنی دڵی مرۆڤەکان ناترسین؟

لە پەڵە تێکەوتنی جلە سپییەکانمان دەترسین، بەڵام لە پیسبوونی سپێتی ڕۆحمان ناترسین؟

لەوە دەترسین کە هەر بخەوین، بەڵام لەو تەمەنە ناترسین کە بە خەو دەڕوات؟

لە کورتی کات دەترسین، بەڵام لە بەهەدەرچوونی کاتمان ناترسین؟

لەوە دەترسین کە ئەوانیتر ناپاکیمان بەرانبەر بکەن، بەڵام لەوە ناترسین کە ناپاك بین بەرانبەر خۆمان؟

لەوە دەترسین کە دڵمان بشکێت، بەڵام لە جڕ بە جڕکردنی دڵی مرۆڤەکان ناترسین؟

لەوە دەترسین کە زویرمان بکەن، بەڵام لەوە ناترسین کە دڵی ئەوانیتر خەڵتانی خوێن بکەین؟

لەوە دەترسین کە ڕێگا بزر بکەین، بەڵام لەوە ناترسین کە نەگەینە هیچ جێگایەك؟

لە ماندوێتی سەفەر دەترسین، بەڵام لەوە ناترسین کە بە دەستی خاڵی بڕۆین و بگەڕێینەوە.

لەوە دەترسین کە پشتگوێمان بخەن، بەڵام لەوە ناترسین کە نەبینراوەکان نەبینین؟

لەوە دەترسین کە ڕۆژێك لە ڕۆژان تەواو ببین، بەڵام لەوە ناترسین کە مێژووی بەرخۆریمان تێپەڕێت؟

لەوە دەترسین کە مرۆڤەکان فەرامۆشمان بکەن، بەڵام لەوە ناترسین کە خودا فەرامۆش بکەین؟

لە ژیاندا لە سێبەرەکان مەترسن. لە هەر شوێنێك کە سێبەر هەیە، رووناکیش هەر لەو نزیکانەیە.

خودا گەر لە دانایییەوە دەرگایەك دابخات...

پیرەمێردی دەستکورت لەوپەڕی هەژاریدا ژیانی بەسەر دەبرد. ئەو بە دەرۆزەکردن خۆراکێکی ناچیزی بۆ ژن و منداڵەکانی دابین دەکرد. رۆژێکیان کە چووبووە ئاش، جوتیارەکە برێك گەنمی ڕشتە ناو دامێنی کراسەکەیەوە.

لەهەمان کاتدا کە دەگەڕایەوەماڵەوە، لەبارەی کێشەکانیەوە لەگەڵ خوا دا کەوتە قسە و داوای چارەسەری دەکرد. ئەو چەند جارێك دەیوت: (ئەی والاکەری گرێکوێرەکان، ئاگادارمان بە و گرێیەك لە گرێیەکانی ژیانمان بکەرەوە). پیرەمێرد ئەم نزایەی لەبەر خۆیەوە دەوتەوە و دەڕۆیشت. لەناکاو گرێی دامێنی کراسەکەی کرایەوە و گەنمەکان رژانە سەر زەوی. ئەو کە زۆر نیگەران ببوو، روویکردە خودا و وتی:

من کەی بە تۆم وت ئەی یاوەری هێژا
کە ئەم گرێیە بکەرەوە و گەنمەکە برێژە
ئەو گرێیە کە نەتتوانی بکەرەوە
ئەم گرێیەت ئیتر لەپای چی کردەوە

پیرەمێرد دانیشت تاوەکو گەنمە ڕژاوەکانی سەر زەوی کۆ بکاتـەوە، بـەڵام لـەو پەڕیٚ سەرسوڕماندا سەیری کرد گەنمەکان لەسەر کیسەیەك ئاڵتون ڕژاون. بۆیە بە چاکە و ڕەحمەتی خـوای زانـی و بەشـێوەیەکی خاکییانـە کەوتـە کڕنـوش بـردن و داوای بەخشینی لە خودا کرد.

تۆ مەبینە لەژێر درەختێك چاڵ هەیە

تۆ من ببینە کە کلیلی ڕێگات هەیە

مەولانا

پۆلێنبەندیی مرۆڤەکان

مرۆڤە گەورەکان باسی ئایدیاکان دەکەن.

مرۆڤە مام ناوەندەکان باسی شتەکان دەکەن.

مرۆڤە بچوکەکان پشت ملە باسی ئەوانیتر دەکەن.

مرۆڤە گەورەکان خەمی ئەوانیتریانە.

مرۆڤە مام ناوەندەکان خەمی خۆیانە.

مرۆڤە بچوکەکان بێ خەمن.

مرۆڤە گەورەکان، مەزنایەتی ئەوانیتر دەبینن.

مرۆڤە مام ناوەندەکان سۆراخی مەزنایەتی خۆیان دەکەن.

مرۆڤە بچوکەکان مەزنایەتی خۆیان لە بچوککردنەوەی ئەوانیتردا دەبیننەوە.

مرۆڤە گەورەکان بەدوای بەدەستهێنانی داناییدا وێڵن.

مرۆڤە مام ناوەندەکان بەدوای بەدەستهێنانی زانیندا وێڵن.

مرۆڤە بچوکەکان بەدوای بەدەستهێنانی خوێندەواریدا وێڵن.

مرۆڤە گەورەکان خەریکی خستنەڕووی پرسیارە بێ وەڵامەکانن.

مرۆڤە مام ناوەندەکان ئەو پرسیارانە دەخەنەڕوو کە وەڵامیان هەیە.

مرۆڤە بچوکەکان پێیان وایە وەڵامی هەموو پرسیارەکان دەزانن.

مرۆڤە گەورەکان خەریکی دروستکردنی پرسیارن.

مرۆڤە مام ناوەندەکان خەریکی حەلکردنی پرسیارن.

مرۆڤە بچوکەکان پرسیاریان نییە.

وەرن با لە ژیاندا هەوڵ بدەین کە نەبینراوەکان ببینین. بینینی ئەو شتەی کە هەمووان دەیبینن، هونەر نییە.

ئۆقیانووس

(دیاگۆ) ئاشنای دەریا نەبوو. (سانتیاگۆ) بردی تا ئۆقیانووس کەشف بکات. ماوەیەکی زۆر بەرەو باشوور سەفەریان دەکرد. ڕۆژێکیان ئێوارەکەی، سانتیاگۆ بە دیاگۆی وت: (پشت ئەو تەپۆلکانە دەریایە). لە خۆشییا، لێدانی دڵی کوڕەکە دووقات زیادیکرد. بێ ئەوەی کە چاوەڕوانی کەسێك بێت، بەناو لمەکەدا رایکرد و لەناکاو ئۆقیانووس لەبەرانبەریدا دەرکەوت.

ئەوەندە مەزن و درەوشاوە بوو کە کوڕەکە لاڵ بوو. کاتێك زمانی کەوتەوە گۆ، هاواری کرد: (چەندە گەورەیە! یارمەتیم بدە تا تەماشای بکەم!)

مامۆستاش بەم شێوەیە لێکیدایەوە: (وەکو چۆن کەس ناتوانێ یارمەتیمان بدات تا ئۆقیانووس تەماشا بکەین، ناتوانین یارمەتی لە چاوەکانی هیچ کەسێك وەرگرین بۆ تێگەیشتن و ناسینەوەی ئەوەی کە بەسەرماندا دێت).

دووەمین مەکتوب



بەرهەمی تەمەنی گابریێل گارسیا مارکیز لە پانزە ڕستەدا

لە ١٥ ساڵیدا فێر بووم کە دایکان لە هەمووان باشتر دەزانن و هەڵبەت هەندێ جار، باوکانیش دەتووان وەکو ئەوان بن.

لە بیست ساڵیدا فێر بووم کە کاری سەرپێچی سوودی نییە، تەنانەت ئەگەرچی بە شارەزایەتیشەوە ئەنجام بدرێت.

لە ٢٥ ساڵیدا زانیم کە کۆرپە، دایک لە هەبوونی هەشت سەعاتی ڕۆژ و باوك لە هەبوونی هەشت سەعاتی شەو بێبەش دەکات.

لە ٣٠ ساڵیدا درکم بەوە کرد کە دەسەڵات هێزی ڕاکێشەری پیاوە و هێزی ڕاکێشان دەسەڵاتی ژنە.

لە ٣٥ ساڵیدا بۆم دەرکەوت کە ئاینده شتێك نییە کە مرۆڤ بۆی بمێنێتەوە، بەڵکو شتێکە خۆی دروستی دەکات.

له ٤٠ ساڵیدا فێر بووم که رەمزی خۆشبەخت ژیان له ئەنجامدانی کارێکدا نییە که حەزمان لێیەتی، بەڵکو له حەزلێبوونی کارێکه که ئەنجامی دەدەین.

له ٤٥ ساڵیدا فێربووم که لەسەدا ١٠ی ژیان، ئەو شتانەن که بەسەر مرۆڤدا دێن و لەسەدا ٩٠ی ژیان بریتین لەو کاردانەوانەی که پیشانیان دەدات.

له ٥٠ ساڵیدا درکم بەوە کرد که کتێب باشترین هاورێی مرۆڤە و پەیرەویکردنی کوێرانه گەورەترین دوژمنیەتی.

له ٥٥ ساڵیدا درکم بەوە کرد که دەبێ برِیاره بچوکەکان به مێشك بدرێن و برِیاره گەورەکانیش به دڵ.

له ٦٠ ساڵیدا بۆم دەرکەوت که دەکرێ بەبێ عەشق قوربانی بدەیت، بەڵام بەبێ قوربانیدان هەرگیز ناتوانیت عاشق بیت.

له ٦٥ ساڵیدا بۆم دەرکەوت که مرۆڤ بۆ چێژوەرگرتن له تەمەنێکی درێژ، دەبێ دوای خواردنی ئەو شتەی که پێویستە، ئەو شتەش بخوات که حەزی لێیەتی.

له ٧٠ ساڵیدا فێر بووم که مەسەلەی ژیان، هەبوونی کارتە باشەکان نییە، بەڵکو باش یاریکردنه بەو کارتانە.

له ٧٥ ساڵیدا زانیم که مرۆڤ تا ئەو کاتەی که بیر له پێنەگەیشتن بکاتەوە، بەردەوام دەبێت له گەشەکردن و هەر که پێی وابوو پێگەیشتووە، تووشی بەلا دەبێت.

له ٨٠ ساڵیدا بۆم دەرکەوت که خۆشویستران و خۆشەویستی ئەوانیتر بۆ مرۆڤ، گەورەترین چێژی دنیایە.

له ٨٥ ساڵیدا بۆم دەرکەوت که به راستی ژیان جوانە.

سەما بکە، بەجۆرێك کە وەك بڵێی کەس ناتبینێت. خۆشەویستی بکە، بە جۆرێك کە وەك بڵێی قەت ئازارت نەچەشتووە. بخوێنەوە، بەجۆرێك کە وەك بڵێی کەس ناتبیستێت. بژی، وەك بڵێی بەهەشت لەسەر زەوییە.

بۆچی لە خۆرئاوابووندا رەنگی ئاسمان دەگۆڕێت

دوو مەیمون لەسەر لقی درەختێك هەڵتروشکابوون و سەیری ئاوابوونی خۆریان دەکرد. یەکێکیان لەویتریانی پرسی: (بۆچی لەکاتی خۆرئاوابووندا رەنگی ئاسمان دەگۆڕێت؟).

مەیمونی دووەم وتی: (**ئەگەر بمانەوێ هەموو شتێك روون بکەینەوە، بوارێك بۆ ژیان نامێنێتەوە.** هەندێ جار دەبێ بەبێ روونکردنەوە، خۆشی لە واقعی دەوروبەرت ببینی).

مەیمونی یەکەم بە نارەحەتییەوە وتی: (تۆ تەنیا بەدوای چێژی ژیاندا وێڵیت و هیچ کاتێك ناتەوێ واقعیەتەکان بە لۆژیك دەرببڕیت). هەر لەو کاتەدا هەزارپێیەك بەو ناوەدا تێدەپەڕی.

مەیمونی یەکەم بە بینینی هەزار پێیەکە پرسیاری کرد: (هەزارپێ، تۆ چۆن دەتوانیت ئەو هەموو پێیانەت بە هەماهەنگی بجوڵێنیت؟)هەزارپێ لەوەڵامدا وتی: (تائێستا بیرم لەو مەسەلەیە نەکردووەتەوە).

مەیموونی دووەم وتی: (باش بیربکەرەوە، چونکە ئەم مەیمونە لەبارەی هەموو شتێکەوە ڕوونکردنەوەی لۆژیکیت پێدەدات).

هەزارپێ سەیرێکی پێیەکانی کرد و ویستی ڕوونکردنەوەیەك بخاتەڕوو: (لە ڕاستیدا، یەکەم جار ئەم پێیەم ئەجوڵێنم، لەوانەیە یەکەم جار ئەمەیان...دەبێ یەکەم جار جەستەم بجوڵێنم...).

هەزارپێ کەمێك هەوڵیدا تا ڕوونکردنەوەیەکی گونجاو لەبارەی جوڵاندنی پێیەکانی بخاتەڕو، بەڵام چەندەی زیاتر هەوڵیدا سەرکەوتوو نەبوو. بۆیە بە نائومێدییەوە هەوڵیدا درێژە بە ڕێگاکەی بدات، بەڵام بۆی دەرکەوت ناتووانێت.

بە نارەحەتییەوە وتی: (سەیرکە چیت بەسەر هێنام. ئەوەندە هەوڵمدا چۆنێتی ڕۆیشتنم ڕوون بکەمەوە کە ڕێگەڕۆیشتنم بیر چووەوە).

مەیمونی دووەم بە یەکەمیانی وت: (بینیت؟ کاتێك هەوڵ دەدەیت هەموو شتێك ڕوون بکەیتەوە، ئەمە ڕوودەدات).

بۆیە دووبارە سەرنجی دایەوە ئاوابوونی خۆر تاوەکو خۆشی لێ ببینێت).

سەخت و ئاسان

بە ئاسانی دەکرێ لە دەفتەرچەی کەسێکدا شوێنێك بدۆزیتەوە، بەڵام بە سەختی دەتووانی شوێنێك لە دڵیدا بدۆزیتەوە.

بە ئاسانی دەکرێ لەبارەی هەڵەکانی ئەوانیترەوە حوکم بدەیت، بەڵام بە سەختی دەکرێ هەڵەکانی خۆت بدۆزیتەوە.

بە ئاسانی دەکرێت بەبێ بیرکردنەوە قسە بکەیت، بەڵام بە سەختی دەکرێ زمان کۆنترۆڵ بکەیت.

بە ئاسانی دەکرێ کەسێك کە خۆشمان دەوێت بڕەنجێنین، بەڵام بە سەختی دەتووانین ئەم ڕەنجاندنە قەرەبوو بکەینەوە.

بە ئاسانی دەکرێ داوای بەخشین لە کەسێك بکەیت، بەڵام سەختە بتووانیت کەسێك ببەخشیت.

بە ئاسانی دەکرێ یاسا پەسەند بکەیت، بەڵام بە سەختی دەتووانیت پەیڕەوی بکەیت.

بە ئاسانی دەتووانیت بیر لە خەونەکان بکەیتەوە، بەڵام بە سەختی دەتواونیت بەدەستیان بێنیت.

بە ئاسانی دەتووانیت هەموو ڕۆژێك چێژ لە ژیان ببینیت بەڵام بە سەختی دەکرێ بەهای ڕاستەقینە بۆ ژیان دابنێیت.

بە ئاسانی دەتووانیت بەڵێن بە کەسێك بدەیت، بەڵام سەختە بیبەتە سەر.

به ئاسانی دەتوانیت وشەی خۆشەویستی بە زماندا بێنیت، بەڵام سەختە بتوانیت پیشانی بدەیت.

به ئاسانی دەتوانیت هەڵە بکەیت، بەڵام سەختە بتوانیت پەند لەو هەڵەیە وەربگریت.

به ئاسانی دەتوانیت وەربگریت ، بەڵام بەخشین سەختە.

به ئاسانی دەتوانیت خۆشەویستی بە وشە بپارێزیت، بەڵام سەختە بتوانیت مانای پێ بدەیت.

و دواجار: بە ئاسانی دەکرێ ئەم دەقە بخوێنیتەوە، **بەڵام سەختە بتوانیت پیادەی بکەیت.**

گرنگ نییە چەندێك ئەژی، گرنگ ئەوەیە چۆن دەژیت.

قەرزاری نەوەکانی ئایندە نەبین

یەکێك لە خواردنگەکانی سەر ڕێگا، لەسەر دەرگاکەی نوسیبووی: (تۆ لەم شوێنە نان بخۆ، ئێمە پارەکەی لە نەوەکانت وەردەگرین).

شۆفێرێك بە بینینی ئەم تابلۆیە، دەستبەجێ ئۆتۆمبێلەکەی ڕاگرت. چووە ناوەوە، خواردنێکی زۆری داوا کرد و نۆشی گیانی کرد. دوای خواردن سەری شۆڕ کرد تا بچێتە دەرەوە، بەڵام سەیریکرد کە خزمەتکارەکە بە قائمەیەکی حسابەوە لەسەر سەری وەستاوە. بەسەرسوڕمانەوە وتی: (ئەی نەتاننوسیووە پارەکەت لە نەوەکەت وەردەگرین؟!)

خزمەتکارەکە بە خەندەیەکەوە وەڵامی دایەوە: (ئەی چۆن قوربان، ئێمە پارەی خواردنی ئەمڕۆی تۆ لە نەوەکەت وەردەگرین، بەڵام ئەم قائیمەی حسابە هی باوکی کۆچکردووتە).

سەرنج

باشترین شت بۆ تەواوکردنی ئەم چیرۆکە، شیعری جوانی شاعیری گەورە و هاوچەرخ، موجتەبا کاشانییە:

نازەنین

داسی بە دەسکی ئێمە

ساڵانێکە بەروبومی پێنەگەیشتووی تۆوێك درەو ئەکات

که به دهستی باوبمان له خاکدا نهچێنرا

منالآنی سبهی

بهدوای خهرمانی چێنراوی ئهمڕۆی تۆدا دهگهڕێن

کهس خهو و خامۆشی ئهمڕۆی تۆ

له سێبهری مێژوودا

له نیگای سبهی دا

به تۆ نابهخشێت

دیسان چاوهڕوانیت؟

هیچ کهس له دهرگای ئهم ماڵه نادات

و ناڵێت ههڵسه که بهیانه

که بههاره

تۆ بههاریت

بهڵێ

باوهڕ به خۆت بکه

سادەبوون سەختە

تەنزە ئیلهامبەخشەکان:

مرۆڤی لەسەرحەق، چ تۆمەتبار بێ و چ سکالآکەر، بە زەحمەت حوکمی خۆی دەگرێتە ئەستۆ.

کاتێك نمرەی بیست دەدەینە خۆمان، لە راستیدا بەخۆمان دەڵێین بوەستە.

هەندێ کەس خۆیان بە ئەندازیاری سەرپەرشتیاری باڵەخانەی ئیمان و بیری ئەوانیتر لەقەڵەم دەدەن.

درەخت تا زیندووە، نابێتە دەسکی تەور.

کونی سوژن، کلاورۆژنەی ئومێدی داوە.

خۆلەئاوهەڵکێشانی ماسی تەمەنێك دەخایەنێت.

هەموو دۆزەخەکان ناوی بەهەشت لەخۆیان دەنێن.

بۆ فڕین، پێویست ناکات کێشی زیادت هەبێت.

هیچ دانسازێك ناتوانێ دانی چاوچنۆکی پڕ بکاتەوە.

بیرکردنەوە بەرتەسکەکان بە یارمەتی تفەنگ نابوژێنەوە.

ژیان واتە چی؟

شەوێکی ئارام بوو
چوومە هەیوانەکە تا لەخۆم پرسم، ژیان واتە چی؟
دایکم سینییەك چای هەڵگرتبوو
گوڵێکی خەندەی لێکردەوە، دیارییەکی دایە من
خوشکەکەم پارچە نانێکی هێنا، لەوێ دانیشت
باوکم دەفتەرێکی شیعری هێنا، پاڵی دایەوە
شیعرێکی جوانی خوێندەوە و منی بەرەو ئارامیی جوانی یەقین برد
لەبەر خۆمەوە وتم:
ژیان، رازێکی گەورەیە کە لە ئێمەدا هەیە
ژیان مەودای نێوان هاتن و چوونە
رووباری دنیا لە جوڵەدایە
ژیان، خۆشتنە لەم ئاوەدا
کاتی رۆیشتن هەر بەو رووتییەوە دەبێ کە لەکاتی پەیدابووندا هاتووین
دەستی ئێمە لەناو ئەم رووبارەدا بەدوای چیدا وێڵە ؟
هیچ! ژیان، ئەوەندەی نیگایەکە کە لە یادماندا دەمێنێتەوە
لەوانەیە ئەم حەسرەتە بێهودەیەی کە لەسەر دڵت هەیە
بڵێسەی گەرمی ئومێدتی تۆ بکوژێت
ژیان واتە تێگەیشتن لە ئێستا
ژیان شەوقی گەیشتنە بەو سبەینێیەی کە نایەت

تۆ نە لە دوێنێدایت و نە لە سبەینێدایت

پانتایی ئەمڕۆ پڕە لە بوونی تۆ

لەوانەیە ئەو خەندەیەی کە ئەمڕۆ دریغیت لێکرد

دوایین دەرفەتی هاوشانی هیوا بێت

ژیانی یادێکی غەریبە کە لە خاکدا جێ دەمێنێ

ژیان، سەوزترین پەخشانە لە بیری گەلادا

ژیان، یادی دەریایی دڵۆپەیەکە، لە ئارامیی ڕووباردا

ژیان هەستی پشکوتنی کێڵگەیەکە، لە باوەڕی تۆودا

ژیان، باوەڕی دەریایە لە بیری ماسیدا، لە تاڤگەدا

ژیان، تەرجەمەی ڕوونی خاکە، لە ئاوێنەی عەشقدا

ژیان، تێگەیشتنە لە تێنەگەیشتن

ژیان، پەنجەرەیەکی کراوەیە بە ڕووی دنیای بووندا

تا ئەو کاتەی کە ئەم پەنجەرەیە کراوەیە، جیهانێکمان لەگەڵدایە

ئاسمان، ڕووناکی، خودا، عەشق، بەختەوەریمان لەگەڵدایە

با دەرفەتی کراوەیی ئەم پەنجەرەیە دەرک بکەین

دەرگا لەسەر ڕووناکی دانەخەین، دەرگا لەسەر ئارامیی پڕ سۆزی نەسیم دانەخەین

پەردە لەسەر مەملەکەتی دڵ لاببەین

بە شەوقەوە ڕوو لەم پەنجەرەیە سڵاوێك بکەین

ژیان، نەریتی پێشوازییە لە چارەنووس

ئاستی بەختەوەریی من، ئاستی ڕەزامەندیمە

دەشێ ژیان ئەو شیعرەی باوکم بووبێت کە خوێندییەوە
چای دایکم بووبێت کە گەرمی کردمەوە
نانی خوشکم بووبێت کە دایە ماسییەکان
دەشێ ژیان بزەیەك بووبێت کە دریغیمان لێکرد
ژیان زەمزەمەی پاکی ژیانە، لەنێوان دوو بێدەنگیدا
ژیان، یادی هاتن و رۆیشتنمانە
ساتی هاتن و رۆیشتنمان، تەنهاییە
من حەز دەکەم
قەدری ئەم یادە بزانم

بەشی دووەم

ژیانی بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ

ئەگەر بینیت لە ئاسمانەکەتدا ئەستێرەیەک نییە، خەمبار و

نائومێد مەبە، بزانە ڕۆژە.

هیچ نەگبەتییەك لە ناڕازیبوون گەورەتر نییە.

(لاو تزو)

بەقەناعەتبوون

لە دوایین ساتدا سواری پاس بوو. لەسەر کورسی یەکەم دانیشت. پاسەکە کەوتە ڕێ، هەناسەیەکی تازە هەڵمژی و سەیری دەوروبەری کرد. کوڕێکی گەنج لەسەر کورسییەکەی پێشەوە دانیشتبوو. ئەو تەنیا دەیتووانی لاتەنیشتی کوڕەکە ببینێت، چونکە لە پەنجەرەکەوە سەیری دەرەوەی دەکرد.

لە کوڕەکە ورد بووەوە و وەکو هەمیشە دەستیکرد بە خەیاڵپڵاوی: (چەند کوڕێکی سەرنجڕاکێشە! تەنانەت لە لاتەنیشتیشەوە ئاشکرایە. ئەو قژە داهاتووە و ئەو شەویلگە ڕێکە. ریشیشی پاك تاشیووە. حەتمەن کۆلۆنێکی بۆن خۆشیشی لە خۆیداوە. چاویلکەی هەتاوی چەند لێ جوانە. ئەبێ بیر لە چی بکاتەوە. خۆ مرۆڤ ئەوەندە بە بەردەوامی ناڕوانێتە دەرەوە! لەوانەیە بیر لە دەزگیرانەکەی بکاتەوە. بەڵێ، حەتمەن وایە. دڵنیام دەزگیرانەکەشی ئەوەندەی خۆی جوانە. (کەمێك هەستکردن بە ئیرەیی) دەزانم ئەم کوڕە دەوڵەمەندە. مەوعیدی لەگەڵ هاوڕێکانی هەیە بۆ نانی ئێوارە بچنە دەرەوە. زۆر بەیەکەوە پێدەکەنن و خۆشی لە ژیان و گەنجێتییان دەبینن.

دەچنە ئاهەنگ، قاوەخانە، خلیسکەی سەر بەفر. چەند خۆشبەختە! ئەبێ خۆی بزانێ؟ ئەبێ بزانێ کە پێویستە قەدری ژیانی خۆی بگرێ؟!)

دڵی بەخۆی سوتا. هەستیکرد کە زۆر تەنیایە و زۆر بەدبەختە. چەندە ژیان قەرزاریەتی. هەست بە نەگبەتی کرد. خۆزگە کوڕەکە زوتر دادەبەزی!

لە وێستگەی دواتردا کە پاسەکە وەستا، کوڕەکە لە شوێنی خۆی هەڵسا. تامەزرۆیانە سەیریکرد. باڵابەرز و قۆز بوو.

کوڕەکە بە هەنگاوی نارێك بەرەو دەرگای پاسەکە رۆیشت. هەڵوەستەیەکی کرد و ئەو شتەی کە لەدەستیدا بوو کردیەوە. یەك، دوو، سێ و چوار. چەند لولەکێکی باریك چوونە ناو یەکەوە گۆچانێکی سپییان لێ دروستبوو.

لەو کاتە بەدوا، چیتر چاویلکەی هەتاوی لەگەڵ چاویلکەی رەش تێکەڵ نەکرد و لەبەرانبەر ئەو شتانەدا کە هەیبوون سوپاسی خوای کرد.

بەختەوەری

ئەگـەر ئەمڕۆکـە بـە کـەمترین ئاسـتی سـەلامەتییەوە لـە خـەو هەڵسـاویت، بەختەوەرتریت لەو ملیۆنان کەسەی کە تاوەکو کۆتایی هەفتە لەژیاندا نامێنن.

ئەگەر هەرگیز مەترسی جەنگ، تەنیایی لـە بەندیتیـدا، ئەشـکەنجە یـان رەنجـی برسێتیت نەچەشتووە، تۆ بەختـەوەرتریت لـەو پێنجسـەد ملیـۆن کەسـەی کـە لـە جیهاندان.

ئەگەر دەتووانیت بەبێ ترس لە ئازار، دەستگیرکردن و ئەشکەنجە یـان مـەرگ، بچیتە ئەو پەرستگایەی کە خـۆت دەتـەوێ، ئـەوا لـەو سـێ ملیـارد کەسـەی سـەر زەوی بەختەوەرتریت.

ئەگـەر لـە سـەلاجەکەدا خۆراکێکـت بـۆ خـواردن هەیـە، جلێکـت لەبەردایـە و پێخەفێکت بۆ خەوتن هەیە، ئەوا تۆ لە ٧٥٪ی خەڵکی ئەم جیهانە دەوڵەمەنتریت.

ئەگەر پارەیەکت لە بانك یان لە جانتاکەتدا هەیە و دەتووانیت پارەیەك بدەیتـە هەژارێك، ئەوا تۆ لە ریزی ٨٪ی دەوڵەمەندترین خەڵکی جیهاندایت.

ئەگەر دایك و باوکت هێشتا زیندوون و پێکەوە دەژین، تـۆ لـە بەختـەوەرەکانی دنیایت.

ئەوەندە سەرقاڵ مەبە و بەپەلە مەژی کە نەتوانیت گوێ لە مۆسیقای چیمەن یان ئەو سەمفۆنیایە بگریت کە ستایشی دارستان دەکات. هەندێ شت لە جیهاندا لە دارایی گرنگترن. یەکێك لەو شتانە توانای دڵخۆشبوون یان شتە سادەکانن.

ڕازی ژیان ئەوەیە کە تێبگەیت هەموو ڕۆژێك، موعجیزەیەکە

لە بەرەبەیانێکی ساردی مانگی کانوونی دووەمدا، پیاوێك هاتە ناو وێستگەی میترۆی واشنتۆن دی.سی.یەوە و دەستیکرد بە عەزفکردنی کەمانچە. ئەم پیاوە لە ماوەی ٤٥ خولەکدا، باشترین ٦ پارچە مۆسیقای (باخ)ی عەزف کرد. لەبەرئەوەی سەروەختی کاتە قەرەباڵغەکانی بەیانی بوو، هەزاران کەس بۆ چوونە سەر کار بەرەو لای میترۆیەکە ڕایانکرد.

پاش سێ خولەك، پیاوێکی تەمەن مام ناوەند سەرنجی دایە کەمانچەژەنەکە. لە خێرایی هەنگاوەکانی کەم کردەوە و چەند ساتێك وەستا. پاشان بەپەلە بەرەو شوێنی خۆی کەوتەڕێ.

پاش خولەکێك، کەمانچەژەنەکە پاداشتەکانی خۆی وەرگرت. خانمێك بێ ئەوەی ڕابوەستێ، دۆلارێکی بۆ خستە ناو کاسەکەی و بەپەلە ڕۆیشت.

چەند خولەکێك دواتر، پیاوێك کە سەرقاڵی گوێگرتن بوو لە مۆسیقا، پاڵی دا بە دیوارەکەی پشت کەمانچەژەنەکەوە، بەڵام لەپڕ سەیرێکی سەعاتەکەی خۆی کرد و بەپەلە دوور کەوتەوە. کەسێك کە زیاتر لە هەمووان بایەخی بە

کەمانچەژەنەکەدا، منداڵێکی سێ ساڵان بوو کە دایکی بەپەلە بەدوای خۆی رایدەکێشا. منداڵەکە بۆ ساتێك وەستا و تەماشای کەمانچەژەنەکەی کرد. دایکی توندتر رایکێشا و منداڵەکە لەکاتێکدا کە هەر تەماشای کابرای دەکرد، بەدوای دایکیدا کەوتەڕێ. ئەم دیمەنە، بۆ چەند منداڵێکی تریش دووبارە بووەوە و دایك و باوکیان بەبێ جیاوازی بەزۆر بەدوای خۆیاندا رایاندەکێشان.

لەماوەی ئەو ٤٥ خولەکەدا کە کەمانچەژەنەکە خەریکی عەزفکردن بوو، تەنیا ٦ کەس، کەمێك وەستان. پاداشتی لە بیست کەس وەرگرت، بێ ئەوەی کە بوەستێت و لە کۆتاییدا ٣٢ دۆلاری دەستکەوت. کاتێك کەمانچەژەنەکە دەستی لە عەزفکردن هەڵگرت و بێدەنگی هەموو شوێنێکی داگرت، نە کەس ئاگادار بوو، نە کەس چەپڵەی لێدا و نە کەسێك ئەوی ناسی.

کەس نەیدەزانی کە ئەم کەمانچەژەنە، هەر ئەو (جۆشوا بێل)ی باشترین مۆسیقاری جیهان و عازفی یەکێکە لە پارچە مۆسیقییە ناسراوەکانی کەمانچە بە بەهای ٣,٥ ملیۆن دۆلار.

جۆشوا بێل، دوو رۆژ پێش عەزفکردن لە هۆڵی میترۆدا، لە یەکێك لە شانۆکانی شاری بۆستن، پرۆگرامێکی پێشکەش کردبوو کە هەموو بلیتەکانی لەپێشدا فرۆشرابوون و نرخی ناوەندیی هەر بلیتێك ١٠٠ دۆلار بوو.

ئەم چیرۆکە راستە. رۆژنامەی واشنتن پۆست عەزفکردنەکەی (جۆشوا بێل)ی لە وێستگەی میترۆ رێکخستبوو. ئەمە بەشێك بوو لە توێژینەوەی کۆمەڵایەتی بۆ هەڵسەنگاندنی توانای ناسینەوە و سەلیقە و ئەولەویەتەکانی خەڵك.

ئایا لە کاتە ئاسایی و نەگونجاوەکاندا، توانای بینین و دەرککردنی جوانیمان هەیە؟ ساتێك بۆ پێزانینی دەوەستین؟ ئایا دەتوانین بلیمەت و شاکارەکان لە بارودۆخێکی چاوەڕواننەکراودا بناسینەوە؟

ساوا، فریشتەیەكە كە چەندەی دەست و پێی
گەورەتر ببێت، باڵەكانی بچوكتر دەبنەوە.

دەستكێشانەوە لە تەمەنی گەورەیی

بەمشێوەیە بە شێوەیەكی رەسمی دەست لە تەمەنی گەورەیی دەكێشمەوە و هەموو بەرپرسیارێتییەكانی ساوایەكی دوو ساڵە قبوڵ دەكەم.

دەمەوێ بچمە دوكانی لەفەفرۆشێكی و وێنای ئەوە بكەم كە ریستۆرانتێكی پێنج ئەستێرەیە.

دەمەوێ وێنای ئەوە بكەم كە شوكولات لە پارە باشترە چونكە دەتوانم بیخۆم.

دەمەوێ لەژێر درەختی بەروو دانیشم و لەگەڵ هاورێكانم دۆندرمە بخۆم.

دەمەوێ لەناو گۆماوێكدا شەرەئاو بكەم و كۆلارەی خۆم لەئاسماندا هەڵدەم.

دەمەوێ بگەرێمەوە رابردوو: ئەو كاتەی كە هەموو شتێك سادە بوو، كاتێك رەنگەكان و جەدوەلی زەرب وشیعرەكانی منالان فێر دەبووم، كاتێك كە نەمدەزانی چی نازانم و بایەخم بە هیچ شتێك نەدەدا.

دەمەوێ وێنای ئەوە بكەم دنیا چەنێك جوانە و هەمووان راستگۆ و باشن.

دەمەوێ ئیمانی ئەوەم هەبێت كە هەموو شتێكە مومكینە.

دەمەوێ لە ئاڵۆزكاوییەكانی دنیا بێ ئاگا بم.

دەمەوێ بگەرێمەوە هەمان ژیانی سادە.

نامـــەوێ ژیـــانم پـــڕ بێـــت لـــە چـــیایەك لـــە دۆكیـــومێنتی ئیـــداری، هەواڵـــە نارەحەتکەرەکان، قائیمەی حیساب و تاوان و بێکاری و جیابوونەوە.

دەمـــەوێ ئیمـــانم هـــەبێت بـــە هێـــزی بـــزە، بـــە وشـــەیەکی خۆشەویســـتی، بـــە دادپەروەری، ئاشتی، فریشتەکان، باران.

ئـــەم دەفتەرچـــەی چـــەکی بانـــك، کلیلـــی ئۆتۆمبێـــل، ڤیـــزا کـــارت و هـــەموو دۆکیومێنتەکانی تری من بۆ تۆ. من دەست لە تەمەنی گەورەیی دەکێشمەوە.

(سانیتا سالگا)

پێناسەی دکتۆر شەریعەتی بۆ هەژاریی ڕاستەقینە

دەمەوێ بڵێم...

هەژاری ڕوو دەکاتە هەموو شوێنێك.

هەژاری، برسێتی نییە، ڕووت و قوتیش نییە.

هەژاری، نەبوونی شتێکە، بەڵام ئەو شتە پارە نییە، ئاڵتون و خۆراکیش نییە.

هەژاری، هەر ئەو تۆز و خۆڵەیە کە لەسەر کتێبە نەفرۆشراوەکانی کتێبفرۆشێك دەنیشێت.

هەژاری، تیغە تیژەکانی ماکینەی بڕینە کە ڕۆژنامە گەڕاوە نەفرۆشراوەکان دەهاڕێت.

هەژاری، ئەو نەخشە سێ هەزار ساڵەیە کە یادگارییان لەسەر نوسیووە.

هەژاری، توێڵکە مۆزێکە کە لە جامی ئۆتۆمبێلێکەوە فڕێ دەدرێت.

هەژار، ڕوو دەکاتە هەموو شوێنێك.

هەژاری، بردنەسەری شەو نییە بە بێ خۆراکی،

هەژاری بەسەربردنی ڕۆژە بەبێ بیرکردنەوە.

کاریگەریی پارە

خولقێنەرانی چارەنووس دەزانن:

پارە دەتووانیّ خۆشی بکڕیّ، بەلاّم ناتووانیّ بەختەوەری بکڕیّ.

Money can buy amusement, but not happiness.

پارە دەتووانیّ پێخەف بکڕیّ، بەلاّم خەو نا.

Money can buy bed, but not sleep.

پارە دەتووانیّ خۆراك بکڕیّ بەلاّم نەك ئیشتیها

Money can buy food, but not appetite.

پارە دەتووانیّ دەرمان بکڕیّ، بەلاّم تەندروستی نا.

Money can buy a medicine, but not health

پارە دەتووانیّ ئامرازی ئارایشت بکڕیّ بەلاّم جوانی نا.

Money can buy cosmetic, but not beauty.

پارە دەتووانیّ خزمەتکار بکڕێت بەلاّم هاوڕێ نا.

Money can buy a servant, but not a friend.

پارە دەتووانیّ پۆست و پایە بکڕیّ بەلاّم گەورەیی نا.

Money can buy a position but not greatness.

پارە دەتووانیّ نۆکەری بکڕێت بەلاّم وەفاداری نا.

Money can buy a service but not loyalty.

پارە دەتووانیّ دەسەلاّت بکڕێت بەلاّم توانا نا.

Money can buy a power, but not authority.

مەرج نییە لە ژیاندا دڵخۆشترین خەڵك باشترین شتەکانیان هەبێت، بەڵکو باشترین کەڵك وەردەگرن لە هەر شتێك کە لەسەر ڕێگایانە.

دەوڵەمەندبوون هەستە

ژن و مێردێك لەگەڵ دوو منالّی خۆیاندا لە کۆلێتێکی بچوکدا دەژیان. دایك و باوکی مێردەکە، مالّی خۆیان لەدەستدا و ئەو ناچار بوو بیانهێنێتە لای خۆیان. بەرگەگرتنی سفرەی پان و پۆڕ و قەرەباڵغی لە کۆلێتێکی بچوکدا زەحمەت بوو. ژنەکە بەهۆی دەستەوستانییەوە، بڕیاریدا بۆ ڕاوێژ بچێتە لای دانای گوندەکە، چونکە دەیزانی تاوەکو ئەو کاتە کێشەیەکی زۆری خەڵکی بەباشی چارەسەر کردووە. دانای گوند پاش گوێگرتن لە قسەکانی ژنەکە پرسی: (مانگات هەیە؟)

ژنەکە وتی: (بەڵێ، هەمانە).

دانای گوندەکە وتی: (دە کەوایە مانگاکەشتان بینە ناو ماڵەکە و دوای هەفتەیەك وەرەوە لام). ژنەکە هەفتەی دواتر دووبارە هاتەوە لای دانای گوندەکە و وتی: (ئەم بارودۆخە قابیلی ئەوە نییە بەرگەی بگیردرێت). دانای گوند وتی: (ئایا لە ماڵەوە مریشك و جوجەڵەتان هەیە؟)دانای گوند وتی: (ئەوانیش ببەنە ناو ماڵەکەتان و دوای هەفتەیەك وەرەوە لام).

ژنەکە وتی: (ببوورە، ئەڵێی سەرت لێ تێکچووە!) و لە مالّی دانای گوندەکە چووە دەرەوە، بەلاّم لەبەرئەوەی شتی زۆری لەبارەی دانایی پیرەپیاوەکە بیستبوو، بە قسەی کرد. هەفتەیەك دواتر دووبارە چووەوە لای و وتی: (ئیتر لە ژیانی زیللەت ماندوو بووم . لە دەر و دیواری ماڵەکەمانەوە پەڕی مریشك و

کەڵەشـێر و پشـقلی مانگـا و هـار و هـاجی بـڵاو بووەتـەوە. داناکـە وتـی: (باشـە، نیگەران مەبە. مریشك و کەڵەشێرەکان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان).

هەفتەی دواتر، ژنەکە وتی بارودۆخەکە کـەمێك باشـتر بـووە، بـەڵام هێشـتا بـێ سەروبەرییە.

دانای گوند وتی: (باشـە، ئێسـتا مانگاکـە بکـەرە دەرەوە. ئـەمـە، کێشـەی تـۆ چارەسەر دەکات).

هەرواش بوو. ژنەکە، مێردەکە، مناڵەکان و دایـك و بـاوکی مێردەکـە هـەموویان بـەبێ مریشـکەکان و کەڵەشـێرەکان و مانگاکـە، لـە تەندروسـتی و ئارامیـدا ژیـانی خۆیان بەسەر برد.

دانانی چارەنووس خولقێن دەیویست ئەم ئامۆژگارییە بگەیەنێتە ئەو خێزانە:

هـەموو شـتێك رێژەییـە و هەنـدێ کـات بیرمـان دەچـێتەوە کـە چەنێك دەوڵەمەندین.

Paradox of our time

هاودژییەکانی سەردەمی ئێمە

Today we have bigger houses and smaller families, more conveniences, but less time.

ئەمڕۆکە خانووی گەورەتر و خێزانی بچوکترمان هەیە، ئاسانکاریی زۆرتر و کاتی کەمترمان هەیە.

We have more degrees, but less common sense, more knowledge, but less judgement.

بڕوانامەی بەرزترمان هەیە، بەڵام لێکدانەوەیەکی گشتی کەمتر، زانینی زۆرتر بەڵام توانای حوکمدانی کەمترمان هەیە.

We have more experts, but more problems, more medicine, but less wellness.

پسپۆڕی زیاترمان هەن، بەڵام کێشەکان زۆرتر بوون، دەرمانی زیاترمان هەیە، بەڵام تەندروستی کەمتر.

We spend too recklessly, laugh too little, drive too fast, get to angry too quickly, stay up too late, get up too tired, read too little, watch TV too often and pray too seldom.

بەبێ تێبینیکردن ڕۆژگار بەسەر دەبەین. زۆر کەم پێدەکەنین. زۆر خێرا ئۆتۆمبێل لێدەخوڕین. زۆر زوو توڕە دەبین. تاوەکو درەنگ بێدارین.

زۆر تەنبەڵ لە خەو هەڵدەستین. زۆر کەم دەخوێنینەوە. زۆربەی کات تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەین. بە دەگمەن نزا دەکەین.

We have multiplied our possession, but reduced our values. We talk too much, love too little and lie too often.

سامانمان چەندقاتە، بەڵام بەهاکانمان کەم بوونەوە. زۆر قسە دەکەین، کەمتر خۆشەویستی دەردەبڕین و زووزوو درۆ دەکەین.

We've learned how to make a living but not a life, w've added years to life, not life to years.

فێربووین چۆن بژێوی پەیدا بکەین، بەڵام فێر نەبووین بژین. ساڵانێکمان بۆ ژیانمان زیاد کردووە، بەڵام ژیانمان بۆ سەر ساڵەکانمان زیاد نەکردووە.

We have taller buildings, but shorter tempers, wider freeways, but narrower viewpoints.

بینایەی بەرزترمان هەن، بەڵام میزاجمان کورتبڕترە، شارێکان پانترن، بەڵام روانگەکان بەرتەسکترن.

We spend more, but have less, we buy more but have less.

پارەی زیاتر خەرج دەکەین، بەڵام کەمترمان هەیە. زۆرتر دەکڕین بەڵام کەمتر خۆشی لێ دەبینین.

We've been all the way to the moon and back, but have trouble crossing the street to meet the new neighbor.

ئێمە چووینەتە سەر مانگ و هاتووینەوە، بەڵام ناتوانین بۆ ئاشنابوون بە دراوسێی نوێ لە شەقامەکە بپەڕینەوە.

We've conquered the outer space, but not the inner space. We've split the atom. but not our prejudice.

فەزای دەرەوەمان داگیر کردووە، بەڵام فەزای ناوەوەمان نەخێر. گەردیلەمان کەرت کردووە، بەڵام لوتبەرزیمان نا.

We write more, but learn less, plan more, but accomplish less.

زۆر دەنووسین، بەڵام کەمتر فێر دەبین. زۆرتر پلان دادەنێین، بەڵام کەمتر بە ئەنجامی دەگەیەنین.

We've learned to rush, but not to wait; we have higher incomes but lower morals.

فێربووین پەلە بکەین، بەڵام فێر نەبووین ئارام بگرین. داهاتمان زۆرترە، بەڵام ئەخلاقمان لاوازترە.

We build more computers to hold more information, to produce more copies, but have less communication. We are long on quantity, but short on quality.

کۆمپیوتەری زۆرتر دروست دەکەین تاوەکو زانیاری زیاتر هەڵگرین، تاوەکو کۆپیی زیاتر بەرهەم بێنین، بەڵام پەیوەندیی کەمترمان هەن. بڕی زۆرتر، بەڵام چۆنایەتی کەمترمان هەن.

These are the times of fast foods and slow digestion, tall men and short character, steep profits and shallow relationships.

ئەمە رۆژگاری خواردنی ئامادە بەلآم هەرسنەکراوە. پیاوان بالآیان بەرز بووە بەلآم کەسایەتییان نزمە. قازانجەکان زۆر بوون بەلآم پەیوەندییەکان بوون بە رووکەش.

More leisure and less fun, more kinds of food, but less nutrition, two incomes but more divorce, fancier houses but broken homes.

کاتی سەرگەرمی و خۆشی زیاتر بووە، بەلآم خۆشی و سەرگەرمی کەمتر بوونەتەوە، جۆری خۆراك زیاترە، بەلآم تەندروستی خۆراك کەمتر بووەتەوە. سەرچاوەی داهات بووە بە دووان بەلآم تەلآق زیاتر بووە. خانووەکان راقیتر بوون، بەلآم ماڵەکان وێران بوون.

That's why I propose, that as of today, you do not keep anything for a special occasion, because everyday that you live is a special occasion.

بۆیە پێشنیار دەکەم لەمرۆوە هیچ شتێك بۆ کاتێکی تایبەت هەڵنەگریت، چونکە هەموو رۆژێك کە دەژیت، کاتێکی تایبەتە.

Search for knowledge, read more, sit on your front porch and admire the view without paying attention to your needs.

سۆراخی زانین بکە. زۆرتر بخوێنەرەوە. لە هەیوان دانیشە و ستایشی ئەو دیمەنە بکە بەبێ وردبوونەوە لە پێداویستییەکانت.

Spend more time with your family and friends, eat your favourite foods and visit the places you love.

کاتی زیاتر لەگەڵ خێزان و هاوڕێیان بەسەر ببە، خواردنە دڵخوازەکان بخۆ و سەردانی ئەو شوێنانە بکە کە حەزت لێیانە.

Life is a chain of moment of enjoyment, not pnly about survival.

ژیان تەنیا پاراستنی مانەوە نییە، بەڵکو زنجیرەیەکە لە ساتە خۆشیبەخشەکان.

Use your crystal goblets. Do not save your best perfume, and use it every time you feel you want it.

کەڵك لە جامە کریستاڵەکەت وەرگرە. باشترین بۆنەکەت بۆ ڕۆژی مەبادا هەڵمەگرە. هەر ساتێك کە ویستت بەکاری بێنە.

Remove frome vocabulary phrases like "one of these days" and "someday". Let's write that letter we thought of writing "one of these days".

دەربڕینی وەکو "یەکێك لەم ڕۆژانە" و "ڕۆژێك دێ" لە قاموسی زمانەوانیت لا ببە. وەرە ئەو نامەیەی کە نیازمان بوو "یەکێك لەو ڕۆژانە" بنووسین، هەر ئەمڕۆ بینووسین.

Let's tell our families and friends how much we love them. Do not delay anything that adds laughter and joy to your life.

با بە خێزانەکانمان و هاوڕێکانمان بڵێین کە چەنێك خۆشمان دەوێن. هیچ شتێك دوامەخە کە خەندە و خۆشی دەخاتەسەر ژیانت.

□

Every day, every hour, and every minute is special. And you don’t know if it will be your last.

هەموو رۆژ و هەموو سەعات و هەموو خولەکێك تایبەتە و تـۆ نازانیـت کـە ئەمـە دوایین ساتی تۆیە یان نا.

If you're too busy to take the time to send this message to someone you love, and you tell yourself you will send it "one of these days" just thinks..."one of these days", you may not be here to send it!

ئەگەر تۆ لەوە سەرقاڵتریت کە ئەم نامەیە بۆ کەسێك بنێریت کە خۆشـت دەوێ و بە خۆت دەڵێیت کە "رۆژێك لەم رۆژانە دەینێرم" تەنیا بـیر بکـەرەوە..."رۆژێك لەم رۆژانە" لەوانەیە تۆ لێرە نەبیت کە بینێریت!



ناتوانین کارێك بکەین کە باڵندەکانی خەم بۆ سەر سەرمان نەفڕن، بەڵام دەتوانین نەهێڵین هێلانە لەسەر سەرمان بکەن.

گۆردن ئالپۆرت، دەروونناسی ئەمریکی

ڕازی کامەرانی و ئارامی چییە؟

کامەرانی، چالاکی، خۆشی وەرگرتن لە ژیان و هەبوونی ئامانج، پێویستی بە هەبوونی کەسایەتی تەندروستە. لە ڕێگەی ئاشنابوون بە پێوەرەکانی سەلامەتی دەروونی و گونجاندنی لەگەڵ تایبەتمەندییە کەسییەکان و هەروەها مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانیتر و ژینگەدا، کەمێك دەتوانین هۆکارە زیان گەیەنەرەکان بە کەسایەتی تەندروست بناسینەوە و بە چاککردنیان، بۆ بەدەستهێنانی کەسایەتی تەندروست هەوڵ بدەین.

تەندروستی دەروونی و جەستەیی خواستی هەموو مرۆڤەکانە. بۆ ڕەفتاری مرۆیی تەندروست، هەموومان هەوڵ دەدەین تاوەکو کەسایەتی تەندروستمان لە ژیاندا هەبێت، بەڵام تا ئێستا زانیوتە کە کێ کەسایەتی تەندروستی هەیە؟

گۆردن ئالپۆرت لەو یەکەمین دەروونناسانە بوو کە تاووتوێی کەسایەتی تەندروستی کرد. لە دیدی ئەودا، تاکەکەسە تەندروستەکان لە ئاستێکی مەعقول و ئاگایانەدا ڕەفتار دەکەن. ئەوان لە قەید و کۆتەکانی ڕابردوو ئازادن، لەو هێزانە بە تەواوی بەئاگان کە ڕێنماییان دەکەن و دەتوانن بەسەریاندا زاڵ بن.

ڕێنمــایی کەســە پێگەیشــتووەکان، زەمــەنی ئێســتا و ئامانجــەکان و ئــەو چاوەڕوانییانەیە کە لە ئاییندە هەیانە. ئامانجی هەڵسەنگێنراو و ئاگایانە یان هیوا و ئاواتەکانی، ڕەهەندی بنچینەیی کەسایەتی مرۆڤ پێکدەهێنن.

ئەم ئامانجانـە، دەبنـە ئـەنگێزەی کەسـایەتی تەندروسـت و باشـترین ڕێنمـا بـۆ تێگەیشـتنی ڕەفتـاری هەنوکـەیی مـرۆڤ. بـوونی مـرۆڤ لەسـەر هـەبوونی ئامانجـە دوورمەوداکان پایەدارە. هەر ئەم تایبەمەندییـەش مـرۆڤ لـە ئـاژەڵ، سـاوا و پـیر و زۆرجار کەسایەتی تەندروست لە نەخۆش جیا دەکاتەوە.

لـە ڕوانگـەی ئالپۆرتـدا، مرۆڤـە تەندروسـتەکان پێویسـتی بـەردەوامیان بـە هەمـەڕەنگی و هەسـت و ڕووبەڕووبوونـەوەی تـازە هەیـە. کـارە ڕۆژانـەیی و ئاساییەکان بەلاوە دەنێن و سۆراخی ئەزموونی نـوێ دەکـەن. سەرکێشـن و شـتی تازە کەشف دەکەن.

هەموو ئەم چالاکییانە تەنگژە دێنێتە کایەوە، بەڵام هەرچۆنێك بێـت، تـەنیا لـە ڕێگەی ئەزموونەکان و مەترسییە تەنگژە دروستکەرەکانەوەیە کە مرۆڤ دەتوانێت گەشە بکات. تێـڕوانینی کەسـی تەندروسـت بـۆ ئاینـدە ئـەو پـێش دەخـات و ئـەم تێڕوانینە بە ئامانجی تایبـەتی خۆیـەوە، کەسـایەتی دەکاتـە بـێ هاوتـا و دەبێتـە هۆی زیادبوونی ئاستی تەنگژەی ئەو.

لە ڕوانگەی ئالپۆرتەوە، فراوانبوونی چـەمکی خـود، پەیوەنـدیی سەرڕاسـتانەی خود لەگەڵ ئەوانیتردا، ئاسایشی سۆزی، پەیبردنی واقعبینانە، شارەزاییەتییەکان و ئەرکەکان، بـە بابـەتیکردنی خـود و بەتاکانـە کـردن، حـەوت پێـوەری کەسـایەتی تەندروستن.

لەلایەکی ترەوە، ئەریك فرۆم باوەڕی وایە کە بەهۆی بایەخی هێزە کۆمەڵایەتی و کەلتوورییەکان بۆ دەرککردنی یەك بە یەکی ئەندامانی کۆمەڵگە، دەبێ بونیادی ئەو کۆمەڵگەیە لە رابردوو و ئێستادا شی بکرێنەوە.

بۆیە، ناسینی ماهیەتی کۆمەڵگە، کلیلی تێگەیشتنی کەسایەتی گۆڕاوی مرۆڤە. چ ئەوەی تەندروست بێت یان نەخۆش، پەیوەندی بە کەلتوورەوە هەیە. کەلتوور رێگر یان پارێزەری گەشە و پێگەیشتنی مرۆڤە.

فرۆك کەسایەتی مرۆڤ زیاتر بە بەرهەمی کەلتوور دادەنێ. لە دیدی ئەودا، سەلامەتی دەروونی پەیوەندی بەوەوە هەیە کە کۆمەڵگە تا چ ئاستێك پێداویستییە بنچینەییەکانی تاکەکانی دابین دەکات، نەك ئەوەی کە تاکەکەس تا چ ئاستێك خۆی لەگەڵ کۆمەڵگەدا دەگونجێنێت. سەرەنجام، سەلامەتی دەروونی زیاتر لەوەی کە شتێکی تاکەکەسی بێت، پرسێکی کۆمەڵایەتییە. کۆمەڵگەی ناتەندروست لەنێوان ئەندامەکانی خۆیدا، دوژمنایەتی و بەدگومانی و بێ متمانەیی دەهێنێتە کایەوە و دەبێتە رێگر لەبەردەم پێگەیشتنیان.

لە بەرانبەردا، کۆمەڵگەی تەندروست زەمینە بۆ ئەندامەکانی خۆش دەکات کە یەکتریان خۆش بوێت و چالاك و ئەفرێنەر بن و هێزی ئەقڵانیەت و واقعیبوونی خۆیان بەهێز بکەن.

لە دیدی (مازلۆ)دا کە دەروونناسێکی مرۆڤگەرایە، کەسی تەندروست خەریکی پشکوتن یان خۆ دۆزینەوەیە. ئەو کەسێکە کە شایستەیی بوون و هەبوونی هەیە. ئەو تێگەیشتنێکی دروستی لە واقیعی زەینی خۆی هەیە، بیر لە ئەزموونەکان و بیروباوەڕ و زانیاریی نوێ دەکاتەوە، یەکبوونی کەسایەتی هەیە و ناسنامەی پایەداری خۆی دەناسێت و لەسەر ئەو بنەمایەش رەفتار دەکات.

مازلۆ توانای فراوانکردنی پەیوەندیی سەرڕاستانە و ئەفراندن و هەبوونی ڕەفتاری ئەخلاقی لەسەر بنەمای مەعنەوی، بە یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی تەندروست لەقەڵەم دەدات. ئەو بڕوای وایە کە ئەو کەسانەی کە خوازیاری خۆ پێگەیاندنن، بە نۆرەی خۆیان، پێداویستییەکانی ئاستی خوارەوەیان تێر دەکەن. پێداویستییەکانی ئاستی خوارەوە، واتە پێداویستی جەستەیی، پارێز، هۆگربوون، خۆشەویستی و ڕێز. ئەوان نەخۆشیی دەروونییان نییە. ئەوان نموونەکانی پێگەیشتن و سەلامەتین. ئەوان بە زۆرترین سوودوەرگرتن لە هەموو بەهرە و تواناکانییان، پراوەی خۆیان دەکەن و خۆیان دەسەلمێنن. دەزانن چین، کێ و دەچنە کوێ.

بە بڕوای ئەو، گەنجان ناتووانن بە تەواوی خوازیاری خۆپێگەیاندن بن. ئەوان هەستی پێناسێکی بەهێز و سەربەخۆییان نییە و نەگەیشتوونەتە پەیوەندیی عاشقانەی جێگیر، بەڵام دەتووانن بەرەو خۆپێگەیاندن هەنگاو بنێن و ئەو تایبەتمەندییانە بخەنەڕوو کە گوزارشت لە پێگەیشتن و سەلامەتی بکات.

مازلۆ، تایبەتمەندییەکی تری کەسانی خۆپێگەیێن بەم شێوەیە دەخاتەڕوو: پەیبردنی دروست بە واقیعی بابەتی، زانینی بابەتی بۆ شتەکان و کەسەکانی دەوروبەر، بەو شێوەیەی کە هەن و جیاکردنەوەی ڕیکاری و نادروستی.

کەسایەتییە ناتەندروستەکان، جیهان بە قاڵبی زیهنی خۆیان دەرك دەکەن و دەیانەوێ بەزۆر، بیخەنە فۆرمی ترسەکان و نیاز و بەهاکانی خۆیان.

لەلایەکی ترەوە، دەروونناسانی زانینگەرا، لەسەر باوەڕەن کە کەسی تەندروست، بە سوودوەرگرتن لەو شێوازانە ڕووداوەکانی دەوروبەر تەعبیر و ڕاڤە دەکەن کە بە هەستی باش یان هیوا بە ئەنجام دەگات. ئەم ڕاڤانە توانای

پێدەدەن تا بۆ حەلکردنی پرسەکانی ژیانی خۆی، شارەزایەتییە تایبەتییەکان بەکار بێنێت.

وین دایەر، باسێك بەم ناونیشانە دەخاتەڕوو: (وێنەی ئەو کەسانەی کە لاوازییەکانی خۆیان لەناو بردووە). ئەو بڕوای وایە کە ئەم کەسانە هەموو شتێکی ژیانیان خۆش دەوێت، لە ئەنجامدانی هیچ کارێك نارەحەت نابن، کاتەکانی خۆیان بە سکاڵا یان ئاواتی ئەوەی کە بارودۆخیان بە شێوەیەکی تر بێت، بەهەدەر نادەن. لە ژیاندا هەست بە جۆش و خرۆش دەکەن و خواست و چاوەڕوانییان لە ژیان بە رادەیەکە کە دەستیان پێی بگات.



کاتێك ئەوانیتر لەم کەسانەوە نزیکن، هیچ ئاخ و ناڵەیەك لە بوونیاندا بەدی ناکەن. لە میوانداربیەکاندا یان لە تەنیاییدا، بە سادەیی خۆیان بەو شتانەوە سەرقاڵ دەکەن کە لە دەوروبەریانە.

خۆیان وا دەرناخەن کە چێژ و خۆشی ئەبینن، بەڵکو هەرچییەك کە هەیە بەشێوەیەکی ژیران پەسەند دەکەن و توانایەکی سەرسوڕهێنیان لە خۆشی بینین لە واقیع هەیە.

ئەگەر پێویست بکات بارودۆخێك بگۆڕدرێت، هەوڵ بۆ گۆڕینی دەدەن و خۆشی لەم هەوڵدانە دەبینن. بە راستی حەزیان لە ژیانە و ئەوەندەی بکرێ کەڵکی لێوەردەگرن.



دیدی کارل ڕۆجەرز بۆ مۆدێلی کەسایەتی تەندروست، وێنەیەکی گەشبینانە لە سروشتی مرۆڤ دەخاتەڕوو. ناوەرۆکی سەرەکیی ئەم دیدە ئەوەیە کە دەبێ کەسی تەندروست تەنیا پشت ئەستوور بێت بە ئەزموونێك کە

خۆی لە جیهان هەیەتی، چونکە ئەم ئەزموونە تاکە واقعیەتێکە کە هەر کەسێك دەتوانێ بیناسێ.بە بڕوای ئەو، دەرککردنی ئاگایانەی خود و دنیای دەوروبەر، ڕێنمایی تاکەکەس دەکات، نەك هێزی نائاگایی کە لەژێر کۆنترۆڵی ئەودا نییە.

ئەزموونی هۆشیارانە و ئاگایانە، ژێرخانی سۆزیاری مرۆڤ دروست دەکات. بۆ کەسایەتی تەندروست، گرنگیی ئێستا و چۆنایەتی پەیپێبردنی، زیاتر لە رابردووە.

هەڵبەت نابێ نکوڵی لەوە بکەین کە ڕووداوەکانی رابردوو کاریگەرییان لەسەر شێوازی روانین لە ئێستا هەیە، چونکە ڕووداوەکان لەسەر ئاستی تەندروستی دەروونیی مرۆڤەکان کاریگەرییان هەیە، بەڵام زیاتر ڕووداوەکانی ئێستا گرنگن نەك ئەوەی کە لە رابردوودا ڕوویداوە.

رۆجەرز بۆ کەسایەتی تەندروست باس لە خۆبینینی پۆزەتیڤ و تەندروست دەکات. ئەو هەستەکان، عزەت نەفس، پەیوەندیی باش لەگەڵ ئەوانیتر، ژیانی کامڵ لە ئێستادا، فێربوونی چۆنێتی فێربوون، هەبوونی زەینێکی کراوە لە بیروباوەڕی خود دا، توانای بڕیاردانی سەربەخۆ و ئەفراندن، بە تایبەتمەندییەکانی کەسی تەندروست لەقەڵەم دەدات.

پێوەرەکانی تەندروستی دەروونی بە پێی دیدی شارەزایانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، بەمشێوەیە: تەندروستی تەنیا نەبوونی نەخۆشی و ئەندامەکان نییە، بەڵکو بە حاڵەتی خۆشگوزەرانیی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتیی تەواو دەوترێت. لەم پێناسەیەوە، تەندروستی دەروونی، یەکێکە لە پێوەرە دەستنیشانکەرەکانی تەندروستی گشتی.

کەسێك کە تەندروستی دەروونی هەیە، وێڕای هەستی ئاسودەیی و ئاسایش، دەتوانێت لەناو کۆمەڵدا بە ئاسودەیی و بێ کێشە ئیش بکات.

تایبەتمەندییەکانی ئەو لە ناو ئەو کۆمەڵەدا، دەبێتە خۆی دڵخۆشی و ئارامی خۆی و ئەوانیتر.

تەندروستی دەروونی و جەستەیی، تەواوکەری یەکترین.

پسپۆڕانی زانستی خواردن و توێژەرانی هاوسەنگی فیزیکی، پەیوەندییەکی روونیان لەنێوان تەندروستی دەروونیی و جەستە دۆزیووەتەوە لە رێگەی چۆنایەتی خواردن و ئاستی جوڵاندنی جەستەوە.

توێژینەوەکانی بواری بایۆلۆژی مێشکی مرۆڤ، پیشانی دەدەن کە لەوانەیە تەندروستی دەروون و ئەقڵ، پەیوەندی هەبێت بە رێك و هاوسەنگبوونی چالاکییە ئەلکترۆ کیمیاییەکان لە خانەکانی مێشکی و کۆئەندامی دەمار.

زەحمەتە کەسێك بدۆزیتەوە کە هاوسەنگ و لۆژیکی و بەئاگا بێ لە کردارەکانی خۆی. هەموو تاکێك لە چەند قۆناغێکی ژیانی خۆیدا، گەلێك تایبەتمەندی وەکو شەیدایی، نیکەرانی، کۆمەڵایەتیبوون، نامۆیی و هەڵچوونی هەیە. بۆیە بەشێوەیەك لە شێوەکان رەفتاری نالۆژیکی ئەزموون دەکات.

جیاوازیی نێوان رەفتارە ئاسایی و نائاساییەکان، پرسێکی پلەبەپلەیە. هەندێ کەس زیاتر لەوانیتر نالۆژیکین. هەندێکی تر ئەوەندە نالۆژیکین کە بۆ گونجان لەگەڵ ژیاندا پێویستیان بە یارمەتی هەیە.

هەروەها ڤیکتۆر فرانکل ئیرادەی مانا بە پێوەری سەلامەتی دەروونی لەقەڵەم دەدات.

ئەو، تیۆرەی دەرمانی مانایی بەو کەسانە دەناسێنێت کە ژیانیان بێ مانایە. لەم تیۆرەیەدا، سروشتی مرۆڤ لەسەر سێ تەوەر بونیاد نراوە: ئازادیی ئیرادە، ئیرادەی مانا و مانای ژیان. ئەو بڕوای وایە کە، هەرچەندە ژیانمان لەژێر کاریگەریی هەندێ بارودۆخی دەرەکیی دیاریکراودایە، ئازادین لە هەڵبژاردن و کاردانەوەکانمان بەرانبەر ئەو بارودۆخانە. ئیرادەی مانا و مانای ژیان،

پەیوەندییان هەیە بە نیازی بەردەوامی مرۆڤ، گەڕان نەك بۆ خود بەڵکو بۆ مانایەك کە مانا دەداتە بوون.

چەندەی بتـوانین لـە خۆمـان تێپـەڕین و خۆمـان بکەینـە قوربـانی شـتێك یـان کەسـێك، مـرۆڤتر دەبـین. بەکێشـبوون بـەلای کەسـێکدا یـان شـتێك کـە لەسـەروو خۆمانەوەیە، پێوەری کۆتایی گەشە و پەروەردەی کەسی تەندروستە.

بـە بـڕوای فرانکـل، سـێ فاکتـەری مەعنەویـەت و ئـازادی و بەرپرسـیارێتی، جەوهەری بوونی مرۆڤ پێکدێنن.

بۆ دەستگەیشتن بە تەندروستی دەروونی، دەبێ قبوڵمان بێت کە لـە رەفتـاری خۆماندا، ئازادی هەڵبژاردنمان هەبێت. دەبێ ئەم ئازادییـە بـەکار بهێـنین، چـونکە بەرپرسیارێتی هەڵبژاردنیش لەدەست خۆماندایە.

بـەو پێیـە، هـەبوونی تەندروسـتی دەروونـی یـان نـەبوونی، بـە رادەیـەکی زۆر سەرچاوەگرتووی ئەزموونە سەرکەوتوو و ناسەرکەوتووەکانە لە قۆناغی خوێندن و کاردانەوەی مامۆستایان و دایك و باوکانە بەرانبەر تاکەکان.

سەروەختێك کە کەسایەتی مناڵ هێشتا دروست نەبووە، یەکەمین ساڵانی ژیانی خوێندنی دەست پێدەکات. ئەو دەکەوێتە ناو رێـڕەوی گەشـە و گـەورەبوون و لـە باشترین ساڵەکانی تەمەنی خۆیدا، بە هۆکاری جیاجیـای کاریگـەر لەسـەر گـۆڕانی مەعریفی و سۆزی و کۆمەڵایەتی، دەپرژێتە سەر کرداری ئـاڵوگۆڕ. ئەنجامەکەشـی هەر ئەو شتەیە کە لە فۆرمی گەنجێکی هەژدە سـاڵ یـان نۆزدەسـاڵ بـە کۆمەڵگـە دەسپێردرێت.

ئێستا کە ئەم تاکەکەسە ئاشنای تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی تەندروست بێـت و بۆ بەدەستهێنانیان هەوڵ بدات، ژیانێکی پڕ لـە هیـوا، شـادی، ئـارامی و دواجـار سەرکەوتنی دەبێت.

ئاسودەیی دەرەنجامی دەستبەردانە لە
ئارەزوومەندییەکان.
(سائیب شیرازی)

ئەو ئاواتانەی کە حەرام بوون

جادووگەرێك کە لەسەر درەختی هەنجیر دەژیا بە (لیستەر)ی وت : (ئاواتێك دەربڕە تا بۆتی بەدی بێنم). (لیستەر)یش زیرەکانە ئاواتی خواست کە دوو ئاواتی تری هەبێت. پاشان بە هەر یەك لەم دوو ئاواتانە، ئاواتی خواست کە ٣ ئاواتی تری هەبێت. ئاواتەکانی بوونە شەش. بە هەر یەك لەم شەش ئاواتانە، ئاواتی ٣ ئاواتی تری خواست و ...کەڵکی ئەوەی لە هەر ئاواتێك وەرگرت کە ئاواتێکی تر بخوازێت. تا ئەوەی کە ژمارەی ئاواتەکانی گەیشتە ٥ ملیارد و حەوت ملیۆن و هەژدە هەزار و سی و چوار ئاوات! پاشان ئاواتەکانی بەسەر زەویدا بڵاو کردەوە و سەرقاڵ بوو: چەپڵەی لێدەدا، سەمای دەکرد، دەهات و دەچوو، گۆرانی دەگوت و بۆ هەبوونی ئاواتی زیاتر و زیاتر، ئاواتی دەخواست. ئەمەش لەبارێکدا بوو کە ئەوانیتر پێدەکەنین و دەگریان و خۆشەویستییان دەردەبڕی. لیستەر لە ناوەندی ئاواتەکانیدا دانیشت و ئەوەندە کەڵەکەی کردن تا وەکو تەپۆلکەیەکی ئاڵتونی لێهات.

پاشان کەوتە ژماردن. ئەوەندە ژماردنی تا پیر بوو. شەوێك دۆزییانەوە لەکاتێکدا کە مردبوو و ئاواتەکانی لە دەوروبەریدا پەرت و بڵاو ببوون. ئاواتەکانیان ژمارد. تەنانەت یەکێکیش کەم نەبووەوە. هەموویان تازە بوون و نەبریسکانەوە.

فـەرموو چـەند دانـەت دەوێ! بـەڵام لەبیریشـت بێـت کـە لـە دنیـای سـێوەکان و ماچەکان و پێڵاوەکاندا، هەموو ئاواتەکانی بە داواکردنی ئاواتی زۆرتر، حەرام کرد.

(**شیل سیلورستاین**)

دەوڵەمەند کەسێك نییە کە زۆرترینی هەیە، بەڵکو
کەسێکە کە پێویستی بە کەمترینە.

چاوچنۆکی٭

لیۆ تۆلستۆی چیرۆکێکی هەیە کە نەك تەنیا لە جۆری خۆیدا بێ هاوتایە، بەڵکو زۆر پەندئامێزە. چیرۆکی جوتیارێکە کە بە بەشی خۆی رازی نەبوو و هەمیشە زۆرتری دەویست.

رۆژێکیان پێشنیارێکی بێ وێنەیان خستەڕوو. ئەو دەیتووانی لە بەرانبەر هەزار (رۆبڵ)دا، چەنێك زەوی ئەوێ بیکاتە هی خۆی ئەگەر بتووانێ لەماوەی رۆژێکدا بتووانێ بە دەوریدا بسورێتەوە.

تاکە مەرجی پێشنیارەکە ئەوە بوو کە جوتیارەکە تاوەکو خۆرئاوابوون بگەڕێتەوە خاڵی سەرەتا. ئەو لە بەرەبەیانی رۆژی دواتردا بە هەنگاوی خێرا، دەستیکرد بە رۆیشتن. لە ناوەڕاستی رۆژەکەدا، زۆر ماندوو بوو، بەڵام درێژەی بە رێگاکەیدا و زەوییەکی زیاتری بڕی. پاش نیوەڕۆ بۆی دەرکەوت کە پێداگری و چاوچنۆکی بوونەتەهۆی ئەوەی کە لە خاڵی دەستپێکردنەوە ئەو هەموو مەودایە ببڕێت.

بۆیە لە خێرایی هەنگاوەکانیدا بەردەوام بوو.

ئەو لەگەڵ نزمبوونەوەی خۆر، دەستیکرد بە راکردن، چونکە باش دەیزانی کە بە نەگەڕانەوەی بۆ خاڵی دەستپێکردن، پێشنیارەکە دەدۆڕێنێت و ئیتر دەرفەتی بۆ نارەخسێتەوە ببێتە خاوەنی زەوی زۆر.

زۆری نەمابوو خۆر لە پشت شاخەکاندا ون ببێت کە جوتیارەکە لە نزیک خاڵی دەستپێکردن دەرکەوت. ئەو بە هەناسەبڕکێ و دڵەخورپەی زۆرەوە، دوایین وزەی خۆی کۆ کردەوە و پێش خۆرئاوابوون بە لاتە لات خۆیان گەیاندە خاڵی دەستپێکردن، بەڵام چەند ساتێك دواتر، لەهۆش خۆی چوو، بەر بووەوە و مرد.

خزمەتکارەکانی گۆڕێکیان بۆ هەڵکەند کە درێژییەکەی لە دوو مەتر کەمتر و پانییەکەی لە مەترێك کەمتر بوو.

ناونیشانی چیرۆکەکەی تۆلستۆی ئەمەیە: **مرۆڤ پێویستی بە رووبەرێکی چەنێك زەوی هەیە؟**

کاتێك خەڵك بە کەسێکدا هەڵدەڵێن، کەمتر باوەڕ بە کەسێك دەکەن، بەڵام کاتێك بە خراپە باسی کەسێك دەکەن، هەمووان باوەڕ دەکەن.

کەسایەتی تورەی سەردەمی ئێمە

پیاوێك پارچە قوماشێکی بردە لای بەرگدروو تاوەکو کراسێکی دڵخوازی بۆ بدوورێت. ئەو بە بەرگدرووەکەی وت: (پێشینەی بەرگدرووی جەماعەت پڕە لە بێ بەڵێنی. سبەی پێم نەڵێیت دەرزییەکەم بزر ببوو و نەمتووانی کراسەکەت لە کاتی خۆیدا بدوورم. سبەی پێم نەڵێیت قۆپچەی گونجاوم دەست نەکەوت و نەمتووانی کراسەکەت لە کاتی خۆیدا تەواو بکەم. سبەی نەڵێیت ئوتووەکەم سوتا و نەمتووانی کراسەکەت لەکاتی خۆیدا تەواو بکەم. سبەی پێم نەڵێیت داوێکی باش و بەو رەنگەم نەدۆزییەوە تاوەکو کراسەکەت تەواو بکەم. سبەی پێم نەڵێیت: نەخۆش کەوتم و نەمتووانی کراسەکەت لە کاتی خۆیدا تەواو بکەم. سبەی پێم نەڵێیت کارەبای دوکانەکەم بڕا و نەمتووانی کراسەکەت لەکاتی خۆیدا تەواو بکەم. سبەی پێم نەڵێیت ئەندازەکەتم بزر کرد و نەمتووانی کراسەکەت لەکاتی خۆیدا تەواو بکەم).

پیاوەکە دوای ئەو هەموو قسانە، تورە بوو و هەڵچوو و وتی: (ئەسڵەن نامەوێ کراسم بۆ بدووریت، یەڵڵا قوماشەکەم بدەرەوە).

بەڵام دیسان بەرگدوورەکە هیچی نەوت.

بەشی سێیەم

ژیان، مرۆڤ، عەشق و پەیوەندی

بچوك و عاشق بە، كە عەشقی خۆت ڕێبازی

گەورەبوونت دەزانێ .

کاتێک هەموو شتێک بە چاوی عەشق تەماشا دەکەیت، لە راستیدا ژیان و رووداوەکان و دیاردەکانت بە چاوەکانی خوداوەند بینیووە.

(و عەشق تەنیا عەشق...، باربارا دی ئەنجلس)

پیرەمێرد و رێبوار

پیرەمێردێك سواری ئێسترێك ببوو و بە بیابانێکدا رەت دەبوو. رێبوارێکی بینی کە بە پێ دەڕوات. لێی پرسی:

–ئەی کابرا بەرەو کوێ رێ دەکەیت؟

–بەرەو ئەو دێیەی کە دەڵێن خەڵکەکەی خوانەناسن و کینە و دوژمنایەتی بەرانبەر یەکتری ئەنوێنن و ژنانی خۆیان لە میرات بێبەش دەکەن.

–ئەچیتە شوێنێکی باش.

–بۆچی؟

–من لە خەڵکی ئەو دێیەم. لەمێژە چاو لە رێگام تا کەسێك بێت و هیدایەتی ئەم خەڵکە بدات.

–کەواتە ئەوەی دەیلێن، راستە؟

–چی راست بێت.

–ئەو قسانەی کە ئاماژە بەو واقیع ئەدەن.

–لەو دێیەدا کەس دەناسیت کە لەوێ بگیرسێیتەوە؟

–نەخێر.

—ئەی خەڵكێكی وەها بەد ئاكار چۆن میوانداریت دەكەن؟

—نازانم.

—ماوەیەك میوانی من بە. باخێكم هەیە و لەمێژە لەگەڵ كچەكەمدا دەژیم.

—خوداوەند سەربەرزت بكات، بەڵام وا چاكە بچمە ناو خەڵكە بەدكارەكە و كاری خۆم بكەم.

—ئەی ئەستێرەی هیدایەت، شەوێك لە ماڵی ئێمە پشوو بدە تاوەكو خۆت بدۆزیتەوە و ئەوانیتریش چاك بكەیتەوە.

—بۆ گەیشتن پەلەمە.

—ئەگێڕنەوە شێخێك بۆئەوەی مرۆڤەكان زووتر بگەیەنێتە بەهەشت، بە گۆچان لێی ئەدان تاوەكو هیدایەت ببن. ئەترسم تۆش لەگەڵ خەڵكی بەدكاری ئەو دێیە هەمان شت بكەیت.

—نازانم بە لێدانی گۆچان خەڵكی دەچنە بەهەشت یان نا.

—كەواتە رابمێنە. سەرەنجام مرۆڤەكان لەگەڵ خودای خۆیان ئاشت دەبنەوە.

پیرەمێرد و رێبوارەكە گەیشتنە باخەكە و لە دەروازەی باخەكە رەت بوون. رێبوار وتی:

—بە راستی ئێرە بەهەشتە. ئەو سەرچاوەیە و ئەو باڵندانە دڵخۆشكەرن.

—لەسەر ئەو سەكۆیە دانیشە تاوەكو كچەكەم خزمەتمان بكات.

كچەكە بە سەرپۆشی رەنگ سەوزەوە هات و گۆزەیەك شەربەتی هێنا و لای میوانەكە دایناـ رێبوارەكە چاوی بڕییە كچەكە و لەساتێكدا دڵی خۆی دۆڕاند. شەوەكەی لەوێ بەسەر برد و بەرەبەیان بە مەبەستی نوێژكردن هەڵسا. پیرەمێرد وتی:

-بەو پەلەپەلەی کە ئەیکەیت بۆ هیدایەتکردنی خەڵك، پێم وایە هەر ئەمڕۆ بڕۆیت.

-ئەگەر بوار هەبێ، ئەمڕۆ میوانی تۆ دەبم.

-تێڕامان لە بارودۆخی مرۆڤەکان، ڕێگای ڕزگاربوونی مرۆڤایەتییە. هەر ئەوە بکە.

ڕێبوار لە باخەکەدا پیاسەی کرد و چووە کەناری سەرچاوەکە. بە چاوی میهرەبانییەوە ڕوانییە باڵندەکان و کچەکە خزمەتی دەکرد. خواردنی خۆشی ئەدایە و هەندێ جاریش لەگەڵیدا دەکەوتە دەمەتەقێ. کچەکە لە بارودۆخی خەڵك و دینی خودا بەئاگا بوو و ڕێبوارەکە پێی سەرسام بوو. ڕۆژی دواتر ڕێبوارەکە نوێژی کرد و لە باخەکەدا پیاسەی دەکرد.

پیرەمێرد بینی و وتی: (حەتمەن لە بیری ئەوەدایت ئەمڕۆ بۆ گەیاندنی پەیامەکەت بکەویتەڕێ).

ڕێبوارەکە کەمێك تێفکری و وتی:

-ئەقڵ فەرمان دەدات بەڵام دڵ مل نادات.

-بە فەرمانی دڵ ڕۆژێکی تر بمێنەرەوە تاوەکو ماری ئەقڵیش بگاتە ئەنجام.

ڕێبوارەکە ڕۆژێکی تر مایەوە. پیرەمێرد وتی:

-حەتمەن ئەمڕۆ دەڕۆیت. مەخابن کە بە تەنیا جێمان دەهێڵیت.

-نازانم دەڕۆم یان نا، بەڵام ئەقڵ گەیشتووەتە ئەنجام. ئەی پیرەمێرد، من دڵدۆڕاو و خوازیاری کچەکەتم.

-لەبەرئەوەی ئەمەش فەرمانی دڵە، بەڵام ژیرانە وەڵامت دەدەمەوە.

-ئەوە گوێم هەڵخستووە.

-بە مەرجێك کچەکەم بە شوو دەدەم.

—هەرچییەك بێت، ملم کەچە.

—بچۆرە دێ و ئەو مرۆڤە بەدکردارانە بگەڕێنەرەوە سەر رێی راست تاوەکو خودا لە تۆ و ئێمەش رازی بن.

—ئەمە کارێکی زۆر سەختە.

—یەکەم جار کە تۆم بینی ئەم کارە زۆر ئاسان دیار بوو.

—ئەو سەروەختە پەیامی خۆمم ئەنجام دەدا. چ ئەوەی مرۆڤەکان بگەڕانایەتەوە سەر رێگای راست یان نا، من کاری خۆمم تەواو کردبوو.

—کەواتە تۆ پەیامێکت پێ نەبوو و بەدوای کاری خۆتەوە بوویت!

—بەڵێ.

—بەمشێوەیە ئەبێ دڵ بدوێنیت، تەنیا یەك بەدکار هیدایەت بدە و بگەڕێرەوە. ئەو کاتە کچەکەم پێشکەشی تۆ.

—ئەو یەك کەسە من هەڵیدەبژێرم یان تۆ؟

—پیرەمێردێکی سوخۆرە کە لە رێڕەوەکەدا دوکانێکی بچوکی هەیە و لەناو خەڵکدا بەدکارە، ناسراوە.

—پیرەمێردێك کە تەمەنێك ئەمە سیفەتی بووە و پێداگرە لەسەر گوناهی خۆی، چۆن بە هەناسەی ساردی من راست دەبێتەوە؟

—تۆ بۆ هیدایەتی خەڵك دەڕۆیشتی!

—ئەو سەروەختە عەشق لە ئارادا نەبوو.

—چاکت وت. ئەمەیان مەرجی عاشقییە، برۆ ئەو دێیە و لە بارۆدۆخی خەڵکی باش رابمێنە. دەمەوێ بزانم چیت بینیوە و بیستووە.

—هەر ئەوە دەکەم کە دەیڵێیت.

ڕێبوارەکە ڕۆیشت. کە گەیشتە ئەو دێیە، لەبارەی پیرەمێردەکەوە پرسیاری لە پیاوێك کرد.

—ئەم پرسیارە لە کەسی تر مەکە.

—بۆچی؟

—دەمێکە تۆبەی کردووە و داوای بەخشینی لە خەڵك کردووە و هەموو سامانی خۆی داوەتە هەژاران. ئێستاش لەگەڵ کچەکەیدا لەناو باخێکدا ژیان بەسەر دەبات.

—بیستوومە خەڵکی ئەم دێیە بەدکارن.

—تازە هاتوومە ئەم دێیە. ئەوەی کە دەیڵێیت نازانم. خۆت لە بارودۆخی خەڵکی رابمێنە.

—ڕێبوارەکە زۆر لە بارودۆخی خەڵکییەوە راما. هەر کەسێك کە ئەیبینی، بە چاك دەیبینی و هەر شتێك کە دەیبینی، جوان بوو. گەڕایەوە و دەستی پیرەمێردی ماچ کرد. پیرەمێرد پرسی: (چیت بینی؟)

—مرۆڤەکان سەرقاڵی ئیشی خۆیانن و خەریکی خواپەرستین .

-کاتێك بە دڵێکی پڕ لە عەشقەوە لە خەڵکی رابمێنیت، ئەوان بەو شێوەیە دەبینیت کە هەن، کە بەو شێوەیەی کە خۆت دەتەوێ.

باوەڕداران لەو رووەوە کەڵك بە یەکتری دەگەیەنن کە
خزمەتگوزاری یەکترین.

(ئیمامی عەلی د.خ)

شەیتان و پیاوی نوێژکەر

پیاوێك بەیانییەکی زوو لە خەو هەڵسا تا نوێژەکەی بکات. جلی لەبەر کرد و کەوتە رێ. لە رێگای مزگەوت، کەوت و جلەکانی پیس بوون. هەستایەوە سەر پێ و خۆی پاك کردەوە و گەڕایەوە ماڵەوە.

جلەکانی گۆڕی و دووبارە کەوتەوە رێ، بەڵام هەر لەو شوێنە دیسان کەوتەوە. دووبارە هەڵسایەوە، خۆی پاك کردەوە و گەڕایەوە ماڵەوە. جارێکی تر خۆی گۆڕی و بەرەو مزگەوت کەوتەوە رێ. لە رێگای مزگەوتدا، پیاوێکی بینی کە چرایەکی بەدەستەوە بوو و پرسیاری لە ناوەکەی کرد. پیاوەکە وەڵامی دایەوە: (من بینیم کە تۆ لە رێگای مزگەوت دوو جار کەوتیت. بۆیە ئەم چرایەشم هێنا تا بتوانم رێگات رووناك بکەمەوە).

ئەمەی بیست، زۆر سوپاسی کرد و هەردووکیان بەرەو مزگەوت درێژەیان بە رێگا دا. هەر کە گەیشتنە مزگەوت، پیاوەکە داوای لە کابرای چرا بەدەست کرد کە بێتە ناو مزگەوت و نوێژی لەگەڵ بکات. پیاوەکە نەیدەویست بێتە مزگەوت.

پیاوەکـە دووبـارە داوای کـرد و هەمـدیس هـەمان وەڵامـی بیسـتەوە. کاتێـك پرسیاری کرد کە بۆچی نایـەوێ بێتـە نـاو مزگـەوت، کـابرا لـە وەڵامـدا وتـی: (مـن شەیتانم). پیاوەکە بە بیستنی ئەم وەڵامە سەری سوڕما.

شەیتان وتی: (من تـۆم لـە ڕێگـای مزگـەوت بـینی و بوومـە هـۆی کەوتنـە سـەر زەویت. تۆ چوویتەوە ماڵەوە و خۆت پاك کردەوە. کاتێك گەڕایتـەوە سـەر ڕێگـای مزگەوت، خودا لە هەموو گوناهەکانت خۆش بوو. بۆ جاری دووەمـش کەوتنەکـەت نەبووە هۆی ئەوەی کە لە ماڵەوە بمێنیتەوە و دووبـارە ڕێگـای مزگـەوتت گرتـەوە بەر. بۆیە، خوا لە هەموو گوناهەکانی خێزانەکـەت خـۆش بـوو. مـن ترسـی ئـەوەم هەبوو کە ئەگەر جارێکی تر ببمەهۆی ئەوەی کە بکەویتەوە سەر زەوی، خـودا لـە گوناهەکانی هەموو خەڵکی ئاواییەکەت خۆش ببێت. بۆیە، یارمەتیم دایـت تـاوەکو بە سەلامەتی بگەیتە مزگەوت).

کاتێك نیازی ئەنجامـدانی کـارێکی خێرتـان هەیـە، دوای مەخـەن، چـونکە قـەت نازانیـت لـە ڕووبەڕووبوونـەوە لەگـەڵ ناخۆشـییەکاندا ئەشـێ چـەنێك پاداشـت وەربگرن. تەقوای تۆ دەتوانێ خێزان و قەومەکەت بە تەواوی ڕزگار بکات.

هەموو کەسێك دووجار دەمرێت: جارێك کە عەشق لە دڵی دەردەچێت و جارێکی تر کە ژیان جێ دەهێڵێت. بەڵام مەرگی عەشق لەبەرانبەر مەرگی عەشقدا هیچ نییە.

(فرانسوا ڤۆلتێر)

نوقلانەی هەسارەناسی پاشا

رۆژێکیان پێشبینیکەری پاشا پێی گوت لە رۆژ و سەعاتێکی دیاریکراودا، بەڵایەکی گەورەی بەسەر دێت. پاشا بە بیستنی ئەم نوقلانەیە خۆشحاڵ بوو، چونکە دەیتووانی پێش ڕوودانی کارەساتەکە کارێ بکات.

پاشا بە خێرایی فەرمانی بە باشترین بیناسازانی وڵات کرد کە هەرچی زووە تۆکمەترین قەڵای بۆ دروست بکەن. بیناسازەکانیش دەستبەجێ دەستبەکار بوون. بەردی گەورە و بتەویان بۆ ئەو شوێنە گواستەوە و رۆژ و شەو خەریکی دروستکردنی قەڵا بوون. سەرەنجام رۆژێکی پێش رۆژی دیاریکراو، قەڵاکە ئامادەکرا.

پاشاکە لە قەڵاکە رازی بوو و لە گەورەیی و راستگۆیی خۆیەوە هەموو بیناسازەکانی پاداشت کرد. پاشان لێهاتووترین پاسەوانانی خۆی لە دەوری قەڵاکە دانا.

پاشا لە سەروبەندی رووداوەکەدا، چووە ژوورێکی نهێنییەوە کە لە هەموو شوێنێکی تر شاراوەتر و ئارامتر بوو، بەڵام پێش ئەوەی کە کەمێك هەست بە

ئاسودەیی بکات، بۆی دەرکەوت کە تەنانەت لەم ژوورەشدا تیشکی خۆر بەدی دەکرێت.

دەستبەجێ فرمانی بە بەردەستەکانی کرد هەرچی ووە هەموو کەلێنەکانی ژوورەکە بگرن تا رێگری بکرێت لە هەر رووداو و بەلایەك لەم رێگەیەوە.

سەرەنجام پاشا هەستی بە ئاسودەیی کرد، چونکە پێی وابوو خۆی بە تەواوی لە جیهانی دەرەوە و تەنانەت لە رووناکی و هەواش دابڕیووە، بەلام دیار بوو کە پاشا زۆر بە زوویی لە ژووری بێ هەوادا دەخنکێت و دەمرێت. نوقلانەی هەسارەناسی پاشا بوو بە راست و چارەنوسی شوم بە پێی پێشبینییەکەی ئەو گەیشتبووە ئەنجام.

دەکرێ مانای ئەم چیرۆکە بە دڵی مرۆڤەکان، لەوانەش خۆمان، بشوبهێنرێت.

لە دڵی ئێمەشدا قەلایەکی زۆر تۆکمە هەیە. ئەم قەلایە لە کەرەستەی بتەوتر لە بەرد دروستکراوە. ئەم کەرەستانە شتێك نین جگە لە کینە و نەفرەت، گلەیی و سکالا، خۆ بەکەم زانین، لوتبەرزی، پەلەکردن، دەمارگیری و رەشبینی و...بە راستی دەکرێ بەم کەرەستانە قەلای تۆکمە و تۆکمەتر بکرێ و ئەوانیتر لە دەرەوەی دەرگای قەلاکە بهێلرێنەوە، وەکو ئەوەی کە ئەم پاشایە کردی.

لێگەڕێ عەشق تایبەتمەندیی تۆ بێت، نەك پەیوەندیی تایبەتی تۆ لەگەڵ کەسێکدا.

(ئاچاریا)

بازنەی ژیان

کاتێك منداڵێکی حەوت ساڵان بوون، باپیرەم منی بردە لای گۆماوی کێڵگەیەك و پێی وتم: (بەردێك هەڵبدە ناو ئەو گۆماوە و سەیری ئەو شەپۆلە بازنەییانە بکە کە دروستی دەکات).

پاشان داوای لێکردم لەبری ئەو بەردە وێنا بکەم. وتی: (تۆ ئەتووانیت شەپۆلی زیاتر لە ژیانتدا بهێنیتەکایەوە، بەڵام ئەم شەپۆلانە ئارامی و هێمنی هەموو بوونەوەرەکان تێك دەدەن. بیرت بێ کە تۆ لەبەرانبەر هەر شتێکدا کە دەیخەیتە ناو بازنەی ژیانتەوە، بەرپرسیت و ئەم بازنەیە بە نۆرەی خۆی پەیوەندی لەگەڵ زۆر بازنەی تردا دەبێت. تۆ پێویستت بەوەیە لە ئاقارێکدا بژیت کە ڕێگە بدات چاکەی سەرچاوەگرتوو لە بازنەکەت، ئارامی و هێمنی بۆ ئەوانیتر بگوازێتەوە. ئەو شەپۆلانەی کە لە توڕەیی و ئیرەیی سەرچاوە دەگرن، هەر ئەم هەستانەش بۆ ئەوانیتر دەگوازنەوە. تۆ لەبەرانبەر هەردووکیاندا بەرپرسیت).

ئەمە یەکەمین جار بوو کە تێگەیشتم ئاشتی یان ناکۆکیی دەروونی هەر کەسێك، دەکەوێتە ناو جیهانی دەوروبەری. ئەگەر بوونمان پڕ بکەین لە

ململانێ، نەفرەت، بەدگومانی و کینە، هەرگیز ناتووانین ئاشتی لە جیهاندا بهێنینە کایەوە.

ئێمە ئەو هەست و بیروباوەڕەمان کە لەناوەوەماندا هەڵگرتووە، لە خۆمان دەردەخەین، چ ئەوەی باسیان بکەین چ ئەوەی بێدەنگ بین.

هەر شتێك کە لە ناوەوەماندا هەیە، بەرەو جیهانی دەوروبەر بڵاو دەبێتەوە. هێنانەکایەی جوانی یان ناکۆکی، پەیوەندی بە بازنەکانی تری ژیانەوە هەیە. پێویستە ئەم ڕێسایە نەمرەمان لەبیر بێت: **بایەخ بە هەر شتێك بدەین، گەشە دەکات و فراوان دەبێ.**

وەرە با ڕەچاوی عاشقی بکەین

بۆچی ئاقڵەکان ئامۆژگاری بکەین؟
وەرە با باسی عەشق بکەین
هەموو عیبادەکانی ئێمە عادەتە
خۆزگە لەگەڵ بێ عادەتیدا رادەهاتین
قەیچێکا دوای نوێژ
دوو رەکعەت عیبادەتی گوڵێك بکەین؟
لەکاتی نیەت بۆ نوێژ
نیازی نزیکبوونەوە لە هەڵاڵەکان بکەین
قەیچێکا لەگەڵ هەر تاعەتێکدا
دەمێك لە کتێبی (لە نەی ببیستە) بخوێنینەوە؟
قەیچێکا لە ئاوێنەکاندا
زیارەتی جوانیی خودا بکەین؟
مەگەر شەپۆلی دەریا جودایە لە دەریا؟
بۆچی بەسەر یەکێکدا حوکمی زۆرینە بکەین؟
پەرتوبڵاوی زادەی زۆرایەتییە
وەرن با پرۆڤەی یەکێتی بکەین
لەبەرئەوەی بوونی تۆ هەر ماهیەتە
بۆچی دیسان سۆراخی رەسەنایەتی بکەین؟
ئەگەر عەشق خۆی هۆکاری بنچینەییە

بۆچی باسی هۆکار و دەرەنجام بکەین؟
وەرن با گیرفانی هەست و بیر
پڕ کەین لە نوقڵی سۆز و خۆشەویستی
پڕ لە (گوڵشەنی راز) لە (ئەقڵی سور)
پڕ لە (کیمیای سەعادەت)
وەرن تا وەکو (عبس القصات)
لەنێوان دڵ و دین داوەری بکەین
ئەگەر نوێسازی سونەتی ئەوە
با لەنوێ بڕوانینەوە سونەت
مەڵێ کۆن بووە نەریتی (عهدالست)
وەرن با بەیعەت نوێ بکەینەوە
برا نەریتی ئیخوانیە چی بەسەرهات؟
وەرە با یادی برایەتی بکەینەوە
بڵێ قافیە سستە یان دەگمەنە
ئەوەندە بەسە کە سادە بدوێین
خوایە دڵێکی هەتاویمان بدەیە
تا پارێزگاری بکەین لە باخی گوڵان
بپارێزە ئەو عاشقەی کە دەیگوت
خۆزگە لەسەر بێ عادەتی رابێین

(قەیسەر ئەمین پور)

خێزان تاکە شوێنێك نییە تیایدا هاتووینەدنیاوە، هەندێ جار دەست کراوە و ڕووی خۆشیش دەمانهێننە دنیاوە.

تاقیکردنەوە

تکایە وەڵامی ئەو پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

١-ناوی پێنج کەسی دەوڵەمەندی جیهان بهێنە.

٢-دوایین دە کەسی براوەی سیمرخی کریستاڵ بۆ باشترین ئەکتەر لە فێستیڤاڵی فیلمی فەجر ناو بێنە.

٣-ناوی دە براوەی خەلاتی نۆبلْ بێنە.

٤-ناوی پێنج پاڵەوانی تێنسی پێشبڕکێی (ویبملدۆن) بێنە.

٥-ناوی پێنج کەس لە خاوەنی پڕفرۆشترین ئەلبومەکانی مۆسیقای جیهان بهێنە.

چۆن وەڵام دەدەیتەوە؟

گرنگ ئەوەیە کە ئەو کەسانە لە بواری خۆیاندا باشترینن بەڵام ئێمە ناتووانین ناوی هەموویان بهێنینەوە یاد.

بەڵام ئێستا تاقیکردنەوەیەکی تر: بزانە ئەمانە چۆن وەڵام دەدەیتەوە:

١-ناوی چەند مامۆستایەك بێنە کە لە قوتابخانەدا یارمەتییان دایت.

٢-ناوی سێ هاوڕێی خۆتان بێنن کە لە کێشەکانتاندا یارمەتییان داون.

٣-ناوی پێنج کەس بێنە کە شتێکی بەنرخیان فێر کردوویت.

٤-بیر لە چەند کەسێك بکەرەوە کە بەهۆی شتێکی تایبەتەوە هەستی سوپاسگوزارییان لە تۆدا هێنایە کایەوە.

٥-بیر لە چەند کەسێك بکەرەوە کە بەسەربردنی کات لەگەڵیاندا بەلاتەوە خۆشە.

سەرنج

ئەو کەسانەی کە لە ژیانی تۆدا کاریگەرییان هەبووە، ئەو کەسانە نین کە بەرزترین بڕوانامەیان هەیە یان زۆرترین سامانیان هەیە یان زۆرترین خەڵاتیان بەدەست هێناوە. ئەوان بەشێوەیەکی سادە و ساکار، ئەوانەن کە زۆرترین پشتیوانی لە تۆ دەکەن.



ئەگەر ویستت بزانی چەنێك دەوڵەمەندیت، هەرگیز پارەکانت مەژمێرە، دڵۆپە فرمێسکێك بڕێژە و ئەو دەستانە بژمێرە کە بۆ سڕینەوەی فرمێسکەکانت دێن. ئەمەیە سامانی ڕاستەقینە.

چەند هاوڕێت هەیە

پیرەمێردەکە سەیرێکی کردم و پرسیاری لێکردم: (چەند هاوڕێت هەن؟) لەبەر خۆمەوە وتم: بۆچی بڵێم دە یان بیست؟ لە وەڵامدا وتم : (چەند دانەیەك).

پیرەمێرد لەسەرخۆ و بە زەحمەت هەستایە سەر پێ و لەکاتێکدا کە سەری دەلەقاند وتی: (تۆ کەسێکی بەختەوەریت کە ئەو هەموو هاوڕێیەت هەیە، بەڵام لەوەی کە وتت باش بیر بکەرەوە. زۆر شت هەن کە تۆ نایانزانیت. هاوڕێ تەنیا ئەو کەسە نییە کە سڵاوی لێ دەکەیت. هاوڕێ، دەستێکە کە تۆ لە تاریکی و نائومێدی دەهێنێتە دەرەوە، ڕێك لەو کاتەدا کە ئەوانەی بە هاوڕێ ناویان دەبەیت، هەوڵ دەدەن تۆ بەرەو نائومێدی و تاریکی پەلکێش بکەن. هاوڕێی ڕاستەقینە کەسێکە کە ناتووانێ وێڵت بکات. دەنگێکە کە ناوی تۆ زیندوو ڕادەگرێ، تەنانەت ئەو کاتەش کە ئەوانیتر تۆیان بیر چووەتەوە. هاوڕێ، لە هەموو شتێ زیاتر، دڵە، دیوارێکی تۆکمە و بەهێزە لە قوڵایی دڵی مرۆڤەکاندا، ئەو شوێنەی کە قووڵترین عەشقەکانی لێوە دێن.

کەوابوو لەوەی کە دەیڵێم باش بیر بکەرەوە، چونکە هەموو قسەکانم ڕاستین. باشترین هاوڕێ کەسێکە کە شانەکانی بە تۆ دەسپێرێت. لەکاتی تەنیاییدا

یاوەریت دەکات و لە خەمەکانتدا دڵ دەداتەوە و ئەو متمانەیەت پێ دەبەخشێت کە بەدوایەوەیت.

کاتێك کێشەیەکت هەیە، چارەسەری دەکات. کاتێك پێویستت بە گفتوگۆیە، گوێت لێ دەگرێت. باشترین هاورێکان، عەشقێکیان هەیە کە ناتووانرێ وەسف و وێنا بکرێت. کورەکەم، جارێکی تر وەڵام بدەرەوە: (چەند هاورێت هەن؟) لە منەوە راما و چاوەڕێی وەڵامی دەکرد. بە میهرەبانییەوە وتم: (ئەگەر بەختەوەر بم ئەوا یەك هاورێم هەیە، ئەویش تۆیت).

لەبری تاجێکی گەورە لە گوڵ کە پاش مردنم دەیهێنیتە سەر تەرمەکەم، هەر ئەمڕۆ لقێکیم بە دیاری بدەرێ.

(شەکسپیر)

تۆ جوانتریت کچیت کە تاوەکو ئێستا بینیوومە

مەودای کچەکە تاوەکو پیرەمێردەکە یەك کەس بوو. لەسەر سەکۆیەکی تەختە، لەبەرانبەر فوارەیەکی بەردین دانیشتبوون.

پیرەمێرد لە کچەکەی پرسی: —دڵتەنگیت؟

کچەکە وتی: —نەخێر.

—دڵنیایت؟

—نەخێر.

—بۆچی دەگریت؟

—هاورێکانم خۆشیان ناوێم.

—بۆچی؟

—چونکە جوان نیم.

—پێشتر پێیان وتوویت؟

—نەخێر.

—بەڵام تۆ جوانترین کچیت کە تاوەکو ئێستا بینیوومە.

—بە راستتە؟

-بەڵێ، لە ناخی دڵمەوە ئەیڵێم.

-......

کچەکە هەڵسایە سەرپێ، پیرەمێردەکەی ماچ کرد و بەوپەڕی دڵخۆشییەوە بەرەو لای هاورێکانی رۆیشت. چەند خولەکێك دواتر، پیرەمێردەکە فرمێسکەکانی سڕی. جانتاکەی کردەوە گۆچانی کوێرییەکەی دەرهێنا و رۆیشت.

لە هەر شوێنێکەوە کە عەشق بێت و نیشتەجێ ببێت/ هەرشتێك کە مەحاڵ بووبێت ئاسان ببێ/لە جیهاندا هەموو کارێك باش و نەمرە/ شوێنپێی عەشق لەودا بەدی ئەکرێ .

(موجتەبا کاشانی)

بکوژی هەڵاتوو

مرۆڤێکی کوشتبوو.

چەند رۆژێك بوو هیچی نەخواردبوو و زۆر برسی بوو. لەبەردەم دوکانێکی میوەفرۆشی راوەستا و لە پرتەقاڵە گەورە و جوانەکانەوە راما بەڵام پارەی پێ نەبوو. دوودڵ بوو لەوەی ئاخۆ بەزۆر پرتەقاڵ لە میوەفرۆشەکە بسەنێت یان بە دەرۆزە بەدەستی بێنێت. دەستی بە چەقۆیەکەی ناو گیرفانیدا هێنا. بە لائیرادی چەقۆکەی لەناو گیرفانیدا جێ هێشت و پرتەقاڵێکی لە کابرای میوەفرۆش وەرگرت. میوەفرۆشەکە وتی: (بیخۆ، نۆشی گیانت پارەم ناوێت).

دوای سێ رۆژ، بکوژە هەڵاتووەکە دیسان لەبەردەم دوکانی میوەفرۆشەکە قوت بووەوە. ئەمجارەیان بێ ئەوەی کە هیچ بڵێ، خاوەن دوکانەکە دەستبەجێ چەند پرتەقاڵێکی خستە ناو دەستی. هەڵاتووەکە دەمی کردبووەوە وەك بڵێی دەیویست شتێك بڵێ، بەڵام دواجار بەبێ دەنگی پرتەقاڵەکانی خوارد و بەپەلە رۆیشت.

دوایین شەو، کاتێك خاوەن دوکان شتەکانی کۆ دەکردەوە، لاپەڕەی یەکەمی رۆژنامەیەکی بەرچاو کەوت. کاتێك وێنەی ناو رۆژنامەکەی ناسییەوە، سەری

سورما. هەر وێنەی ئەو پیاوە بوو کە پرتەقاڵی بە خۆڕایی دایە. لەژێر وێنەکەیدا نوسرابوو: (بکوژی هەڵاتوو) بڕەپارەیەکیش تەرخان کرابوو بۆ ئەو کەسەی کە زانیاری لەبارەیەوە بدات.

میوەفرۆشەکە دەستبەجێ ژمارەی پۆلیسی وەرگرت. پۆلیسەکان چەند رۆژێکی یەك لەدوای یەك لە دەوروبەری دوکانەکەدا لە بۆسەدا بوون. دوای سێ چوار رۆژ، کابرای بکوژ دووبارە بەهەمان ئەو جلەی کە لەناو وێنەکەدا لەبەری بوو لەبەردەم دوکانەکەدا پەیدا بووەوە.

سەیرێکی دەوروبەری کرد، وەك بڵێی هەستی بە بارودۆخێکی نائاسایی کردووە. خاوەن دوکان و پۆلیسەکان بکوژە هەڵاتووەکەیان زۆر بەوردی خستبووە ژێر چاودێرییەوە. لەپڕ وەستا و چەقۆیەکەی لە گیرفانی دەرهێنا و فڕێیدایە سەر زەوی. پاشان دەستەکانی بەرز کردەوە و بە ئاسانی چووە ناو بازنەی گەمارۆکەی پۆلیس و بەبێ هیچ بەرەنگارییەك دەستگیریانکرد.

ئەو کاتەی کە دەیانبرد، لە بن گوێی میوەفرۆشەکە وتی: (من ئەو رۆژنامەیەم لەپێش تۆ دانا. بڕۆ پشتەکەی بخوێنەرەوە). پاشان بە خەندەیەکەوە و بە روویەکی رەزامەندەوە سواری ئۆتۆمبێلی پۆلیس بوو. میوەفرۆشەکە بەپەلە بەرەو لای رۆژنامەکە چوو و سەیری پشتەکەی کرد کە چەند دێڕێکی دەستنووسی لێ نوسرابوو: (من ئیتر لە راکردن ماندوو بووم. سوپاست دەکەم بۆ پرتەقاڵەکانت.

ئەو کاتەی کە بۆ کۆتایی هێنان بە ژیانم خەریکی بڕیاردان بووم، دڵباشی تۆ بوو کە کاریگەری لەسەر دانام. دە با خەڵاتی دۆزینەوەی من، قەرەبووی زەحمەتەکانی تۆ بێت).

ئێمەی مرۆڤ

هەندێ لە مرۆڤەکان بەرگی زێڕین، هەندێکیان بەرگی ئەستوور و هەندێکی تر بەرگی ناسکیان هەیە.

هەندێ لە مرۆڤەکان بە کاغەزی پوشی و هەندێکیان بە کاغەزی سپی و پەسەند چاپ دەکرێن.

هەندێ لە مرۆڤەکان تەرجەمە کراون: هەندێکیان سەرلەنوێ چاپ دەکرێنەوە.

هەندێ لە مرۆڤەکانیش فۆتۆکۆپی ئەوانیترن.

هەندێ لە مرۆڤەکان بە رەش و سپی چاپ دەکرێن و هەندێکی تریان بە رەنگاورەنگ چاپ دەکرێن.

هەندێ لە مرۆڤەکان ناونیشان و پێرستیان هەیە. لە ناوچەوانی هەندێ لە مرۆڤەکانیان نوسیووە: (هەموو جۆرە سوودلێوەرگرتنێك قەدەغەیە).

هەندێ لە مرۆڤەکان نرخ لەسەر بەرگەکانیان هەیە. هەندێ لە مرۆڤەکان بە رێژەیەکی سەدی داشکاندن دەفرۆشرێن. هەندێ لە مرۆڤەکان پاش فرۆشران وەرناگیرێنەوە.

هەندێ لە مرۆڤەکان شانۆنامەن و بە چەند پەردەیەك نوسراون.

هەندێ لە مرۆڤەکان تەنیا جەدوەل و سەرگەرمییان هەیە. هەندێ لە مرۆڤەکان زانیاریی گشتین.

هەندێ لە مرۆڤەکان خەتیان پێدا هاتووە. هەندێ لە مرۆڤەکان هەڵەی چاپیان تێدایە.

دەبێ لەسەر هەندێ لە مرۆڤەکان سەعی بکەیت و لەسەر هەندێکیان سزا بنووسیت.

دەبێ هەندێ لە مرۆڤەکان چەند جارێک بخوێنینەوە تاوەکو لە ماناکەی تێبگەین. دەبێ هەندێ لە مرۆڤەکان بەبێ خوێندنەوە فڕێ بدەین.

ئەنجامی ژیان ئەو شتانە نین کە کۆیان دەکەینەوە،
بەڵکو ئەو دڵانەن کە رایاندەکێشین.

دیــــاری

(جۆن) و (جێنی)ی هاوسەری لە کۆڵانێکی شێدار و سارد دا دەژیان. جۆن لە فەرمانگەی سکەی شەمەنەفەر سەرقاڵی کاری چاککردنەوە بوو و کارێکی سەخت و ماندووکەری هەبوو. جێنی لە بازاڕی گوڵفرۆشیدا، کاری جیاجیای دەکرد تاوەکو پارەی خەرجی بۆ بژێوی بەدەست بێنێت. ژیانیان بەشێوەیەکی هەژارانە بەڕێوە دەچوو، بەڵام ئەوان دوو هاوسەری عاشق بوون.

رۆژێکیان جۆن و جێنی خەریکی خواردنی نانی ئێوارە بوون کە لەپڕ دەنگی دەرگا هاتە بەرگوێ. جێنی دەرگای کردەوە. پیرەمێردێك کە تەقریبەن بەستبووی، سەبەتەیەکی لەدەستدابوو و وتی: (خانم، ئەمڕۆ ماڵم بۆ ئەم کۆڵانە گواستووەتەوە. تۆ پێویستت بە سەوزەی تازە نییە؟) پیرەمێردەکە چاوی بە تەنورەی کۆنی جێنی کەوت و هەستی نائومێدی لە روخساری دەرکەوت. بەڵام جێنی بە بزەیەکەوە بڕێك پارەی دایە پیرەمێردەکە و وتی: (بەڵێ، دەمەوێ. ئەم گێزەرانە زۆر تازەن). پیرەمێرد سوپاسی نەرم و نیانی جێنی کرد.

جێنی دەرگاکەی داخست و بە دەنگێکی لەسەرخۆ بە مێردەکەی وت: (باوکیشم لە رابردوودا هەر بەو شێوەیە بژێوی پەیدا دەکرد). رۆژی دواتر بەفرێکی زۆر باری. سەر لە ئێوارە، جێنی قاپێك سوپی گەرمی هەڵگرت و لە دەرگای ماڵی پیرەمێردەکەیدا. ئەوان بەزوویی بوونە دراوسێیەکی باشی یەکتری.

سەرلەئێوارەی هەموو رۆژێك، كاتێك كە لەدەرگادانی پیرەمێرد دەهاتە بەرگوێ، جێنی بە قاپێك سوپی گەرمەوە لە مەتبەخ دەهاتە دەرەوە و پێشوازی لە سەوزەفرۆشەكە دەكرد.

رۆژی كریسمەس هات. جێنی بە جۆنی وت: (پیرەمێرد هەموو رۆژێك بە جلی تەنكەوە ئیش دەكات. تەمەنی زۆرە و بەرگەگرتنی ئەو رۆژە ساردانە بۆی زەحمەتە. دەتووانم لە پارەی خەرجیی خۆمان هەندێ پارە هەڵگرم و پاڵتۆیەكی لۆكەی بۆ بدوورم؟) جۆن پێشنیاری ژنەكەی قبوڵ كرد.

رۆژێك پێش كریسمەس، جێنی جلەكەی دووری. ئەو لە بازاڕی گوڵفرۆشەكان چڵێك گوڵی سوری هێنایەماڵەوە و لەگەڵ پاڵتۆكە خستییە ناوی زەرفێكی كاغەزەوە. كاتێك كە پیرەمێردەكە بۆ شت كڕین چووبووە دەرەوە، جێنی زەرفە كاغەزەكەی لەبەردەم دەرگای ماڵی پیرەمێردەكە دانا.

دوای دوو سەعات، دەنگی دەرگا دارینەكەیان بەرگوێ كەوت. جێنی پیرۆزبایی كریسمەسی كرد و دەرگاكەی لێ كردەوە، بەڵام ئەمڕۆ

پیرەمێردەكە سەبەتەی سەوزەی پێ نەبوو. بە خۆشحاڵییەوە وتی: (جێنی! كریسمەست پیرۆز بێ. تۆ هەمیشە یارمەتی منت داوە. ئەمڕۆ دەرفەتێكم بۆ رەخسا تاوەكو دیارییەكەت پێشكەش بكەم). لەناو كۆڵەپشتەكەیەوە زەرفێكی كاغەزی دەرهێنا و وتی: (نازانم چ كابرایەكی خێرخواز ئەم پاڵتۆ لۆكەیەی لەبەردەم ماڵی من داناوە. بە راستی جلێكی زستانەی زۆر باشە. بەڵام من لەگەڵ هەوای سارد دا راهاتووم. جۆن هەمیشە شەوانە ئیش دەكات ئەم جلە زۆر باشە بۆی).

بە سەرمەوە گوڵە سورەكەی دایە جێنی و وتی: (ئەم گوڵە سورەش هەر لەناو زەرفەكەدا بوو. كەمێك ئاوم پێدا كردووە. ئەم گوڵە وەكو تۆ جوان و تازەیە).

گـەر دەتـەوێ بەختـەوەر بیـت، بـۆ بەختـەوەریی ئەوانیتر هەوڵ بدە، چونکە شـادی بەخشـین بـەوانیتر بۆ دڵی خۆمان دەگەڕێتەوە.

رزگاربوون

لە شەوێکی باراناویـدا، هـەورەکان هاتبوونـە جـۆش و بایـەکی تونـدی دەهـات. بـەهۆی تۆفـانێکی لـەناکاوەوە، قایـەغێکی راوەماسـی خـەریکی نقومبـوون بـوو. کاپیتانی گروپی فریاکەوتن، زەنگی مەترسی لێدا و بەلەمی فریاگوزاری خستە نـاو ئاوەکـەوە. خـەڵکی گوندەکـەش بـە فانۆسـەوە لـە چـاوەڕوانیی گەڕانـەوەی بەلەمەکـەدا وەسـتابوون و دەیانڕوانییـە دوورابیـەکانی کەنـداو. پـاش سـەعاتێك، بەلەمی فریاگوزاری لەناو تەمەوە دەرکەوت و خەڵکی گوندەکە بـە خۆشـحاڵییەوە بەرەو پیری چوون.

خۆبەخشانی فریاکەوتن ماندوو و هەناسەلێبڕاو لەسەر کەنارە لمینەکـە خۆیانـدا بە ئەرزا و بە خەڵکەکەیان وت بەلەمەکە شوێنی هەموو کەسەکانی نەدەگرتـەخۆ و کەسێك لەوێ جێماوە. بە شپرزەییەوە داوایان لە کەسێك کرد کە ببێتە خۆبـەخش بۆ رزگارکردنی. (هانس)ی شـانزە سـاڵان دەسـتپێشـخەری کـرد و ئامـادەیی خـۆی پیشاندا.

دایکی هانس بە ناڵەناڵەوە وتی: (کوڕەکەم، تکات لێ دەکەم مەڕۆ. باوکت پێش دە ساڵ نقوم بوو و (پۆڵ)ی برات سـێ هەفتەیـە لـە دەریـادا بـێ سـەر و شـوێنە. هانس تۆ تاکە کەسی لە ژیانی مندا ماویتەتەوە).

هانس لە وەڵامدا وتی: (نا دایکە، دەبێ بڕۆم. ئەویش مرۆڤە). پاشان دایکی ماچ کرد و لەگەڵ چەند کەسێکی گرووپی فریاگوزاریدا کە هێزیان بە بەردا مابوو، لە تاریکدا بزر بوون. سەعاتێك تێپەڕی و سەرەنجام هانس لەسەر رووی پێشەوەی بەلەمی فریاگوزارییەکە دەرکەوت. خەڵکەکە هاواریان کرد: (ئەو کەسەتان دۆزییەوە؟)

هانس لەکاتێکدا کە زۆر هاتبووە جۆش، هاواری کرد: (بەڵێ، بە دایکم بڵێن ئەوە پۆلی برامە).

دڵنیاترین پرەنسیپ لە ژیاندا، خۆدروستکردنە نە چاککردنی ئەوانیتر.

بەسەرهاتی دوو ئاگرکوژێنەوە

دوو ئاگرکوژێنەوە دەچنە ناو دارستانێکەوە تاوەکو ئاگرێکی بچوک بکوژێننەوە. لە کۆتایی ئیشەکەیاندا کاتێک لە دارستان دێنە دەرەوە و دەچنە کەناری رووبارێک، روخساری یەکێکیان پیس و بە خۆڵەمێش داپۆشراوە، بەڵام روخساری یەکێکی تریان تا بڵێی پاکە.

پرسیار: کامیان رووخساری ئەشوات؟

بەهەڵەداچوویت. ئەوەیان کە روخساری پیسە، دەڕوانێتە ئەویتریان و پێی وایە روخساری ئەمیش هەر وا پاکە.

بەڵام ئەوەیان کە روخساری پاکە، دەبینێ سەر تا پای هاورێکەی خۆڵەمێشە و لەبەر خۆیەوە دەڵێت: (حەتمەن منیش پیسم، با خۆم پاک بکەمەوە).

با ئێستا بیر لەوە بکەینەوە ئاخۆ چەند جار روویداوە کە ئەوانیتر بەهۆی رەفتاری خراپی ئێمەوە یان ئێمە بەهۆی رەفتاری خراپی ئەوانیترەوە، پرژاوینەتە سەر شتن و پاککردنەوەی رۆحی خۆمان. کاتێک کەسی بەرانبەرمان میهرەبان و باش و خۆشەویست نییە، دەبێ کەمێك گومان لە خۆمان بکەین.

(چیرۆکێك لە کتێبی زامێر)

Everyone may not be good, but there's always something good in everyone.

لەوانەیە هەموو کەسێك باش نەبێت، بەڵام هەمیشە شتێکی باش لە هەمووانددا هەیە.

چیرۆکێك لە چاخی بەستەڵەکەوە

لە چاخی بەستەڵەکدا، زۆرێك لە ئاژەڵەکاندا دەیانبەست و دەمردن. ژیشکەکان درکیان بە خراپی بارودۆخەکە کرد و بڕیاریاندا لە دەوری یەکتری کۆ ببنەوە و خۆیان بپارێزن، بەڵام چقڵەکانیان یەکتریان بریندار دەکرد. هەرچەندە ئەو کاتەی کە لەیەکترییەوە نزیکتر بوون، زیاتر گەرم دەبوونەوە، بڕیاریاندا لە یەکتری دوور بکەونەوە. بەمشێوەیەش لە سەرما ئەقەسرین و دەمردن. لێرەوە ناچاربوون هەڵبژێرن: یان بەرگەی چقڵەکانی هاوڕێکانیان بگرن یان توخمیان لەسەر رووی زەوی قڕی تێبکەوێ.

بۆیان دەرکەوت کە دەبێ بگەڕێنەوە لای یەکتری. فێربوون کە لەو برینە بچوکانەی کە لە پێکەوەژیان یان لە نزیکیی ژیشکێکی تر دروست دەبێ، بەرگە بگرن و بژین، چونکە ئەو گەرمییەی بەم هۆیەوە پەیدا دەبوو گرنگتربوو. بەمشێوەیە دەیانتووانی زیندوو بمێننەوە.

باشترین پەیوەندی ئەوە نییە کە کەسانی بێ کەموکوڕی پێکەوە کۆ بکەیتەوە، بەڵکو ئەوەیە کە هەموو تاکەکەسێك فێر بێت لەگەڵ کەموکوڕی و نەنگییەکانی ئەوانیتردا هەڵبکات و ستایشی لایەنە باشەکانیان بکات.

بە جۆرێك بژین کە کاتێك منداڵەکانتان دەکەونە بیری دادپەروەری و ڕاستگۆیی و میهرەبانی، تۆیان بێتە بەرچاو.

پێوانەکردنی پەرچەکرداری ئەندامانی خێزان

When I came drenched in the rain…

کاتێك بە هەموو لەشی تەڕ بەهۆی بارانەوە، گەیشتمە ماڵەوە...

Brother said: "Why don't you take an umbrella with you?"

براکەم وتی: (بۆچی چەترت لەگەڵ خۆتدا نەبرد؟)

Sister said: "Why didn't you wait until it stopped?"

خوشکەکەم وتی: (بۆچی نەوەستایت تا باران ئەوەستا؟)

Dad angrily said: "only after getting cold you will realize".

باوکم بە تووڕەییەوە وتی: (تەنیا ئەو کاتەی کە سەرمات بوو ئینجا ئەزانی.)

But my mom as she was drying my hair said:

بەڵام دایکم کە خەریکی وشککردنەوەی قژم بوو، وتی:

"Stupid rain"

(بارانی دەبەنگ).

That's mom!

دایک ئەوەیە!

بەشی چوارەم

ژیانی مەعنەوی

خودایە تا ئەو كاتەی كە لەگەڵ تۆدام لە
هەمووان زیاترم و تا ئەو كاتەی لەگەڵ خۆمدام
لەهەمووان كەمترم .

(بایەزید بستامی)

لەو شتانەی کە تاوەکو ئێستا بینیوومن، ئەوە فێر بووم کە بۆ ئەو شتانەی کە تاوەکو ئێستا نەمبینیوون، متمانە بە خودا بکەم.

(رالف والدو ئیمێرسۆن)

بەهەشتی باڵوڵ

بەهلول هەر کاتێك کە دڵی تەنگ دەبوو دەچووە کەناری رووبار و تەماشای ئاوی دەکرد. پاکی و تازەیی ئاوەکە خەمەکانی دەڕەواندەوە. ئەگەر بێ ئیش بووایە هەر لەوێ دادەنیشت و وەکو منداڵ یاری بە گڵ دەکرد.

ئەو رۆژەش بە گڵی کەنار رووبارەکە خانووی دروست دەکرد.

لەبەردەم خانووەکەدا باخێکی دروستکرد و لەناو باخەکەدا چەند کەڵە پوشێك و گوڵی بیابانی چاند. لەناکاو گوێی لە دەنگی پێ بوو. گەڕایەوە و روانی. هاوسەری خەلیفە، زوبەیدە خاتوون لەگەڵ یەکێك لە خزمەتکارەکانی هاتە لای. لە کارەکەی بەردەوام بوو. هاوسەری خەلیفە لەسەر سەری وەستا و وتی: (باڵوڵ، چ دروست دەکەی؟)

باڵوڵ بە تۆنێکی جددییەوە وتی: (بەهەشت دروست دەکەم).

هاوسەری هارون کە دەیزانی باڵوڵ گاڵتە دەکات، وتی:

—دەیفرۆشی؟

—دەیفرۆشم.

—نرخەکەی چەند دینارە؟

—سەد دینار.

—من دەیکڕم.

باڵوڵ سەد دیناری وەرگرت و وتی: (ئەم بەهەشتە بۆ تۆ بەڵێننامەكەی دوایی دەنووسم و ئەتدەمێ). زوبەیدە خاتوون بزەیەكی كرد و رۆیشت.

باڵوڵ، پارەكانی وەرگرت و بەرەو شار رۆیشت. لە رێگا دەگەیشتە هەر هەژارێك، سكەیەكی ئەدایە. كاتێك هەموو دینارەكانی كردە سەدەقە، بە خەیاڵێكی ئاسودەوە گەڕایەوە ماڵەوە.

زوبەیدە خاتوون هەر لەو شەوەدا چووە ناو باخێكی گەورە و جوان. لەناو باخەكەدا، ئەو كۆشكانەی بینی كە بە خشڵی حەوت رەنگ رازێنرابوونەوە. گوڵەكانی ناو باخەكە بۆنێكی سەیریان هەبوو. لەژێر هەر درەختێكەوە چەند كەنیزەكێكی جوان ئامادەی خزمەتكردنبوون. یەكێك لە كەنیزەكەكان، كاغەزێكی زێڕینی دایە دەست زوبەیدە خاتوون و وتی: (ئەمە بەڵێننامەی ئەو بەهەشتەیە كە لە باڵوڵت كڕیووە).

كاتێك زوبەیدە لە خەو هەڵسا، لە خۆشحاڵیدا بەسەرهاتی كڕینی بەهەشت و ئەو خەوەی كە بینیبووی بۆ هارون گێڕایەوە.

بەیانی زوو، هارون یەكێك لە خزمەتكارەكانی بەدوای باڵوڵدا نارد. كاتێك باڵوڵ هاتە كۆشك، هارون بەخێرهاتنی كرد و بە میهرەبانی و گەرمییەوە پێشوازی لێكرد. پاشان سەد دیناری دایە باڵوڵ و وتی: (یەكێك لەو بەهەشتانەش بە من بفرۆشە كە بە زوبەیدەت فرۆشتووە).

باڵوڵ سكەكانی دایەوە دەست هارون و وتی: (بەتۆی نافرۆشم).

هارون وتی: (ئەگەر برەپارەیەكی زیاترت دەوێ ئامادەم پێتی بدەم).

باڵوڵ وتی: (ئەگەر هەزار دیناریشم بدەیتێ، نایفرۆشم).

هارون نارەحەت بوو و لێی پرسی: (بۆچی؟)

باڵوڵ وتی: (زوبەیدە خاتوون ئەو بەهەشتەی نەبینیبوو كە كڕی، بەڵام تۆ دەزانی و دەتەوێ بیكڕیت. بەتۆی نافرۆشم!)

کاتێك خودات بۆ زیاد دەکرێ، هەموو شتێکت لە ژیاندا لێ دەردەکرێت.

گەورەترین شانازی

(هانس)ی بچوك بە دایکی وت: (دایکە ئەچیتە کوێ؟) دایك وتی: (ئازیزەکەم، ئەکتەرێکی ناسراو و خۆشەویست هاتووەتە شارەکەمان. ئەمە دەرفەتێکی زێڕینە کە دەتووانم ببیینم و قسەی لەگەڵدا بکەم. زۆر زوو دەگەڕێمەوە. ئەگەر کاتی ئەوەی هەبێ قسەم لەگەڵ بکات، چەنێك خۆش دەبێ!) و لەکاتێکدا کە بزەی خۆشی لەسەر لێوان بوو، ماڵئاوایی لە مناڵەکەی کرد.

دوای نیوسەعات، دایکی بە تورەییەوە گەڕایەوە ماڵەوە. هانس وتی: (دایکە بۆچی پەرێشانی روخساری داگرتوویت؟ ئەکتەرە خۆشەویستەکەت بینی؟)

دایك بە تۆنێکی ماندووانە و تورەییەوە وتی: (من و کۆمەڵێکی زۆری خەڵك چاوەڕێ بووین، بەڵام هەواڵی ئەوەیان پێگەیاندین کە ئەو نیوسەعاتێك دەبێ شاری جێ هێشتووە. خۆزگە خودا ئەو ناوبانگ و خۆشەویستییەی پێ دەدام کە بەو ئەکتەرەی داوە). هانس دوای ئەم قسانەی دایکی، چووە ژوورەکەی تاوەکو جلەکانی لەبەر بکات و وتی: (دایکە خۆت ئامادە بکە دەچینە شوێنێك. من دەتووانم ئاواتەکانی تۆ بەدی بێنم).

بەڵام دایك گوێی پێنەدا و وتی: (ئەم گاڵتەبازاڕییە چییە؟! کاتێك ئەو نیوسەعاتێك ئەبێ لە شار دەرچووە، ئەم قسانەی تۆ چ مانایەکیان هەیە؟)

کوڕەکە بە مکوڕییەوە وتی: (دایکە تکات لێدەکەم متمانەم پێبکە. تەنیا لەگەڵما وەرە). دایکیش بە پێچەوانەی ویستی خۆی، داوای کوڕەکەی قبوڵکرد، چونکە زۆر خۆشی دەویست.

بەو پێیە، هەردووکیان چوونە دەرەوە. پاش کەمێك ڕۆیشتن، هانس بە دایکی وت: (گەیشتین) لەکاتێکدا کە ئاماژەی بە کەنیسەی گەورەی شار دەکرد. دایك کە لەم کارە مناڵەکەی زۆر پەست ببوو، بە دەنگێکی پڕ لە تووڕەییەوە وتی: (من پێم وتی ئێستا کاتی گاڵتەکردن نییە. ئەم ڕەفتارەت هیچ جوان نەبوو).

هانس لە وەڵامدا وتی: (دایکە تۆ لە قسەکانتدا ڕێك وتت خۆزگە خودا ئەو ناوبانگ و خۆشەویستییەی پێ دەدام کە بەو ئەکتەرەی داوە، کەوایە شانازییەکی لەوە گەورەتر هەیە کە لەگەڵ کەسێکدا بدوێیت کە ناوبانگ و خۆشەویستبوونی بەخشیووە، نەك ئەو کەسەی کە بەدەستیهێناوە؟ قسەکردن لەگەڵ خوا دا خۆشتر نییە لەوەی کە لەگەڵ ئەو ئەکتەرەدا بدوێیت؟ کاتێك خودا هەمیشە لێمانەوە نزیکە، چ پێویست بە بەندەی خودا دەکات). دایك هیچی نەوت و بێدەنگ بوو.

ئەو...

ئەمنیەتێکە کە لە پارەدا بەدوایدا دەگەڕێیت.

ئەو هەر ئەو هەستەی دڵخۆشییە کە لە کحولدا سۆراخی دەکەیت.

ئەو، ئەو تەندروستییەیە کە لای پزیشکان بەدوایدا وێڵیت.

ئەو گۆرانییەکە کە لە مۆسیقادا سۆراخی دەکەیت.

ئەو، ئەو جوانییەیە کە لە سەفەردا بەدوایدا دەگەڕێیت.

ئەو حیکمەتێکە کە لە کتێبەکاندا بەدوایدا دەگەڕێیت.

ئەو ئارامییەکە کە لە نیگەرانیدا بەدوایدا وێڵیت.

ئەو پەروەردگارە، هەر ئەو پەروەردگارەی کە بەدوایدا دەگەڕێیت.

(**نەوتراوەکانی کتێبی راز**)

خودایە، هەموو یادەکان بەبێ یادی تۆ لوتبەرزین و

هەموو خەمەکان بە یادی تۆوە، سەربەرزین.

(خواجە عەبدوڵڵا ئەنساری)

یاسای دووبارەبوونەوە

یەکشەمە بوو و وەکو پێشوو، هەموو هەفتەیەك (ڕۆزی)ی خانمی تا ڕادەیەك بەتەمەنی ناوچەکە، لە کەنیسە دەگەڕایەوە. لەو کاتەدا نەوەکەی گەیشت و بە توانج پێی وت: (دایە گەورە، لە مەراسیمی ئەمڕۆدا باوکی ڕۆحی ئامۆژگاریی چی خستەڕوو؟!)

خانمە پیرەکە کەمێك بیری کردەوە و سەری لەقاند و وتی: (ئازیزەکەم، تەنانەت ناتووانم یەك وشەشی بهێنمەوە یادم!)

نەوەکە زەردەیەکی هات و وتی: (تۆ کە هیچ شتێك نەیەتەوە یادت، ئەی بۆچی دەچیتە کەنیسە؟!)

داپیرە خەندەیەك کەوتە سەر لێوانی. چەمایەوە و سەبەتەی داوە بەن و دەرزییەکەی هەڵڕشت و بە نەوەکەی وت: (ئازیزەکەم دەتووانی بچی ئەم سەبەتەیەم بۆ پڕ بکەیت لە ئاو و بۆم بێنیتەوە؟)

نەوەکە بە سەرسوڕمانەوە وتی: (بەم سەبەتەیە؟! مەحاڵە بەم هەموو کەلێن و کونەوە ئاو لەناو سەبەتەکەدا بمێنێتەوە!)

ڕۆزی لەکاتێکدا کە خەندە لەسەر لێوانی بوو وتی: (تکایە کوڕم ئەم کارە ئەنجام بدە). کچەکە بە بۆڵەبۆڵەوە و لەکاتێکدا کە گاڵتەی بە داپیرەی دەکرد،

سەبەتەکەی دەستدایە و ڕۆیشت، بەڵام پاش چەند ساتێك گەڕایەوە و بە تۆنێکی سەرکەوتووانە وتی: (دەمزانی کە مەحاڵە. سەیرکە تەنانەت دڵۆپە ئاوێکیش لەناو سەبەتەکەدا نەماوە!)

داپیرە سەبەتەکەی لەدەستی نەوەکەی دەرهێنا و بە وردی لێی ڕوانی و وتی: (بەڵێ، ڕاست دەکەیت، هیچ ئاوی تیا نییە، بەڵام پێدەچێت سەبەتەکە پاکتر بووبێتەوە، سەیرێکی بکە).

خوداوەند نالێت: (تۆم خۆش دەوێت، ئەگەر...)
هەموو کەسێك شایستەی ئەوەیە لەگەڵ خوادا بدوێت.
(نیل دۆناڵد والش، چەند پەیامێکە لە مەلەکوتەوە)

پەیوەندی لەگەڵ خوا دا

پیاوێکی گەنج لە کۆبوونەوەیەکی دینیدا بەشداری کردبوو. باسەکە دەربارەی گفتوگۆی ڕۆژانەی نێوان خودا بوو لەگەڵ مرۆڤدا. پیاوە گەنجە بە سەرسوڕمانەوە لەخۆی پرسی: (ئەبێ خودا هێشتا لەگەڵ خەڵکدا بدوێت؟)

دوای کۆبوونەوەکە لەگەڵ ژمارەیەك لە هاوڕێکانی بۆ خواردنەوەی قاوە و کێك چوونە دەرەوە. لەوێ پێکەوە باسی ئەم بابەتەیان کرد. زۆرێکیان دەیانگوت ئەبێ خودا چۆن لە ژیانیاندا هیدایەتی کردوون.

نزیکی سەعات دە، ئەو پیاوە گەنجە بە ئۆتۆمبێلی خۆی بەرەو لای ماڵەوە بەڕێکەوت. لەکاتێکدا کە لەناو ئۆتۆمبێلدا دانیشتبوو، نزایەکی خوێند: (خوایە، ئەگەر تۆ هێشتا لەگەڵ خەڵکدا دەدوێیت، تکایە لەگەڵ منیشدا بدوێ. من گوێ دەگرم و ئەوپەڕی هەوڵی خۆم دەدەم تا گوێڕایەڵی تۆ بم). لە شەقامی سەرەکی شارەکەیاندا لێیدەخوڕی. لەناکاو هەستیکرد کە دەبێ لە شوێنێکدا بوەستێ بۆئەوەی شیر بکڕێ. هەستێکی سەیر بوو. سەری خۆی لەقاند و وتی: (خودایە، ئەمە تۆیت؟) لەبەرئەوەی وەڵامێکی

وەرنەگرتەوە، درێژەی بە لێخوڕینەکەدا، بەڵام دیسان هەمان بیرۆکە بە مێشکیدا هاتەوە: کەمێك شیر بکڕە.

وتـی: (باشـە خوایـە. ئەگـەر ئـەوە تـۆ بیـت کـە ئـەدوێیت، مـن شـیر ئـەکڕم). پێدەچـوو گوێڕایـەڵبوون ئەوەنـدەش قـورس نـەبێ، چـونکە هەرچـۆنێك بێـت ئـەو دەیتووانی ئەو شیرەی کە کڕیوویەتی بـەکاربێنێت. ئۆتۆمبێلەکـەی ڕاگـرت و بڕێـك شیری کڕی و درێژەی بە ڕێگاکەیدا.

کاتێك لە شەقامی حەوتـەم تێپـەڕی، دووبـارە هەسـتی بـە پابەندییـەك کـرد لـە خۆیدا: (بۆ ئەم شەقامە پێچ بکەرەوە). ئەو پێی وابوو کـە ئەمـە شـێتییە و لـەوێ ڕەت بوو. دووبارە هەمان هەست بەپیریەوە هات. ویستی بچێتە شەقامی حەوتەم. بە دەوری چوارڕیانی دواتردا سوڕایەوە و بە گاڵتەوە وتی: (باشە خوایە. ئەمەش دەکەم). کاتێك لە چەند بینایەیـەك تێپـەڕی، هەسـتیکرد کـە دەبـێ ئۆتۆمبێلەکـە ڕابگرێـت. ئۆتۆمبێلەکـەی ڕاگـرت و سـەیرێکی دەورووبـەری کـرد. ئـەو ناوچـەیە تەقریبـەن بازرگـانی بـوو. باشـترین ناوچـەی شـارەکە نـەبوو، بـەڵام خـراپترینیش نەبوو. زۆربەی دوکانەکان داخرابوون و زۆربـەی گڵـۆپی ماڵـەکانیش کوژابوونـەوە. وەك بڵێی هەمووان خەوتوون.

دووبارە هەستێکی هـەبوو کـە دەیگـوت: (شـیرەکە ببـە بـۆ ماڵەکـەی ئەویـەر). پیاوە گەنجەکە سەیرێکی ماڵەکەی کرد. ماڵەکە بە تـەواوی تاریـك بـوو. پێدەچـوو کەسانی ناو ماڵەکە یان خەوتبن یان لەوێ نەبن.

(خودایـە، ئەمـە شـێتییە. ئێسـتا خـەڵکی خـەوتوون. ئەگـەر ئـەوان لـە خـەو هەڵسـێنم، زۆر تـوڕە دەبـن و وەکـو گەمـژە لـێم دەڕوانـن، دواجـار دەرگـای ئۆتۆمبێلەکەی کردەوە و وتی: (باشە خودایە. ئەگەر ئەوە تۆیت کە ئەدوێیت، مـن دەچمە بەر دەرگا و شیرەکەیان دەدەمێ. بەڵام ئەگەر کەسێك بـەخێرایی وەڵامـی نەدامـەوە، دەسـتبەجێ لێـرە دەڕۆم). لـە شـەقامەکە پەڕییـەوە. گەیشـتە بـەر دەرگاکە و زەنگی لێدا. گـوێی لـە دەنگێـك بـوو. پیاوێـك بـە ئاراسـتەی دەرگاکـە

هاواری کرد و وتی: (کێیە؟ چیت دەویٚ؟) و پێش ئەوەی پیاوە گەنجەکە رابکات، دەرگا کرایەوە. پیاوێك بە کابۆ و تیشێرتەوە دەرگای کردەوە. وەك بڵێی لە پێخەفەکەی هاتبووە دەرەوە. روخسارێکی سەیری هەبوو و لەوەی کە پیاوێکی نامۆ لە دەرگای ماڵەکەی داوە زۆر خۆشحاڵ نەبوو. وتی: (چیت دەویٚ؟) پیاوە گەنجەکە شیرەکەی نزیك خستەوە و وتی : (شیرم بۆ هێناون). پیاوەکەش بە پیریەوە چوو. منداڵەکە بە بەردەوامی دەگریا و پیاوەکە فرمێسك لە چاوانی دەهاتە خوار.

پیاوەکە لەکاتێکدا کە دەگریا، وتی: (ئەم مانگە پارەی وەسڵی زۆرمان داوەتەوە و پارەیەکمان بۆ نەمابووەوە. تەنانەت شیریشمان بۆ منداڵەکەمان لە ماڵدا نەبوو. من نزام کردبوو و داوام لە خوا کردبوو پیشانم بدات چۆن شیر بۆ منداڵەکەم پەیدا بکەم). هاوسەرەکەشی لە مەتبەخەکەوە هاواری کرد: (من داوام لێیکرد کە فریشتەیەك بنێرێت تاوەکو شیرمان بۆ بێنێت. تۆ فریشتە نیت؟) پیاوە گەنجەکە کیسەباخەڵەکەی لە گیرفانی دەرهێنا و چەنێك پارەی پێبوو خستیە دەستی ئەو پیاوەوە و بەرەو لای ئۆتۆمبێلەکەی گەڕایەوە. لەکاتێکدا کە فرمێسك لە چاوانی دەهاتە خوار، ئیتر دەیزانی کە خودا وەڵامی نزاکان دەداتەوە.

ئەمە بە تەواوی راستە. هەندیٚ جار خودا داوای کاری زۆر سادەمان لێدەکات کە ئەگەر گوێڕایەڵ بین، دەتووانیم بەشێوەیەکی روونتر گوێمان لەدەنگی بێت.

سەرنج

خولقێنەرانی چارەنووس دەزانن یاسا و هێزی ئەودیوی ئەم دنیا زەمینییە هەن. خولقێنەرانی چارەنووس بە هەماهەنگییەوە باشتر دەتووانن ژیان و چارەنووسی دڵخوازی خۆیان بەهۆیانەوە بهێننەکایەوە.

لـە دنیـای پـەروەردگاردا، بـەزەیی هـەرگیز کۆتـایی نایەت و عەشـق هـەرگیز ناوەسـتێت و ئۆقرەیی هـیچ کاتێك تەواو نابێت. تەنیا لە دنیای مرۆڤەکانـدا باشـی سنووردارە.

(نیل دونالد والش، چەند پەیامێك لە مەلەکوتەوە)

باشترین و خراپترین کەس کێیە؟

رۆژێکیان حەزرەتی موسا (د.خ) روو لە دەرگای خوداوەند، داوایکرد: (خودایـە، دەمەوێ خراپـترین بەندەت ببینم).

دەنگێك وەڵامی دایەوە: (بەیانی زوو بڕۆرە دەروازەی شار. یەکەمین کـەس کـە لە شار هاتە دەرەوە، ئەو خراپترین بەندەی منە).

حـەزرەتی موسـا (د.خ) بـەیانی زوو چـووە دەروازەی شـار. باوکێـك لەگـەڵ منداڵەکەیدا یەکەمین کەسانێك بوون کە لە دەروازەی شار چوونە دەرەوە.

حەزرەتی موسا (د.خ) لەبەر خۆیەوە وتی: (نەگبەت ئاگادار نییە کـە خـراپترین بەندەی خودایە!)

پاشـــان رووی کـــردە دەرگـــای خوداوەنـــد و وێـــڕای ســـوپاس لەبەرانبـــەر وەڵامدانـەوەی داواکـەی، وتـی: (خودایـە، ئێسـتا دەمـەوێ باشـترین بەنـدەی تـۆ ببینم).

دەنگێك وەڵامی دایەوە: (درەنگانی شەو بچۆرە دەروازەی شـار. دوایـین کـەس کە هاتە ناو شارەوە، باشترین بەندەی منە).

کە شەو داهات، حەزرەتی موسا (د.خ) چووە دەروازەی شار. سەیریکرد دوایین کەس کە لە دەروازەی شارەوە چووە ناوەوە هەر ئەو باوك و منالّەن. بە سەرسوڕمان و دەستەوستانییەوە روویکردە دەرگای خوداوەند و وتی: (خودایە، چۆن چۆنی دەشێ خراپترین و باشترین بەندەت هەر یەك بن؟)

دەنگێك وەلامی دایەوە:

یا موسا، ئەم بەندەیە کە بەرەبەیان دەیویست لەگەڵ منالّەکەیدا لە دەروازەی شارەوە بچێتە دەرەوە خراپترین بەندەی من بوو. کاتێك منالّەکەی چاوی بە شاخە گەورەکان کەوت لە باوکی پرسی: (باوکە، چی لەم شاخانە گەورەترە؟)

باوکی وتی: (زەوی).

منالّەکە پرسی: (باوکە، چی لە زەوی گەورەترە؟)

باوك وتی: (ئاسمانەکان).

منالّەکە پرسی: (چی لە ئاسمانەکان گەورەترە؟)

باوك لەکاتێکدا کە دەیڕوانییە منالّەکەی، فرمێسك لە چاوەکانی هاتە خوار و وتی: (منالّەکەم، گوناهەکانی باوکت کە لە ئاسمانەکان گەورەترن).

منالّەکە پرسی: (باوکە، چی لە گوناهەکانی تۆ گەورەترن؟)

باوك کە چیتر تاقەتی نەمابوو، نەیتووانی چاوە پڕ فرمێسکەکانی کۆنترۆڵ بکات. بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو کینەی نەما و وتی:

(ئەزیزم، بەخشندەیی خوای گەورە لە هەر شتێك کە هەیە گەورەترە).

لە چەرەسی سەر سفرەی جەژن چەند فستەقێکی لاڵ ماونەتەوە. ئەوانەی کە دەمیان کردبووەوە خوران و ئەوانەش کە لاڵن، دەشکێنرێن. دانسازەکە راستی وت: (فستەقی لاڵ، بێدەنگیی ددانشکێنە).

کەم وتن و نەستەق وتن

لوقمانی حەکیم بە کورەکەی وت: (ئەمڕۆ نان مەخۆ، بەڕۆژوو بە و هەرچییەك بە زمانتدا هات بینووسە. شەو هەرچییەکت نوسیبوو بۆمی بخوێنەرەوە. ئەو کاتە رۆژووەکەت بکەرەوە و نان بخۆ).

شەو کورەکە هەرچییەك کە نوسیبووی، خوێندییەوە. درەنگ بوو و نەیتووانی نان بخوات. رۆژی دووەمیش هەروابوو و کورەکە هیچ خواردنێکی نەخوارد. رۆژی سێیەم هەرچییەك کە وتبووی، نووسی و تا نوسینەکەی خوێندەوە، خۆری رۆژی چوارەم هەڵهات و ئەو هیچ خواردنێکی نەخوارد. رۆژی چوارەم هیچی نەوت. شەو باوکی داوای لێکرد تا کاغەزەکان بێنێت و نووسینەکان بخوێنێتەوە. کورەکە وتی: (ئەمڕۆ هیچم نەوتووە تا بیخوێنمەوە).

لوقمان وتی: (کەوایە وەرە و لە نانی ئەم سفرەیە بخۆ و بزانە لە رۆژی قیامەتدا ئەوانەی کە کەمیان وتووە، ئەو وەزعە خۆشەیان هەیە کە تۆ ئێستا هەتە).

لێم پرسی: (ژیانی خۆت لەسەر چەند بنەما بونیاد ناوە؟) وتی: (زانیم کەسێکی تر کاری من ئەنجام نادات، هەوڵمدا. زانیم خودا ئەمبینێت، شەرمم کرد. زانیم کەسێکی تر رزقم ناخوات، ئارامم گرت. زانیم کۆتایی کارم مەرگە، خۆم ئامادە کرد).

بەڵام بۆ رۆیشتنیش ئامادە نیت

دەڵێن مرۆڤێکی دڵباش بۆ نوێژ چووە مزگەوتێك. نوێژکەران هەموویان ناسییان. داوایان کرد پاش نوێژ، بچێتە سەر مینبەر و وتار بدات، ئەویش قبوڵیکرد.

نوێژی بەکۆمەڵ تەواو بوو. هەمووان تەماشایان دەکرد. کابرای دڵباش هەڵسا و لە پلیکانەی یەکەمی مینبەرەکە دانیشت.

بیسمیلای کرد و ستایشی خودا و پێغەمبەری کرد. ئینجا روو لە کۆمەڵەکە وتی: (خەڵکینە، هەر کەسێك لە ئێوە کە پێی وایە ئەمڕۆ تاوەکو شەو دەژیت و نامرێ، هەڵسێت).

کەس هەڵنەستا. وتی: (ئێستا هەر کەسێك لە ئێوە کە خۆی بۆ مەرگ ئامادە کردووە، هەڵسێت).

دیسان کەس هەڵنەستا. وتی: (**سەیرە کە لەبارەی مانەوە دڵنیا نین، بەڵام بۆ رۆیشتنیش ئامادە نین**).

گفتوگۆی فریشته و شەیتان

فریشته لە شەیتانی پرسی: (بەهێزترین چەکی تۆ بۆ لەخشتەبەردنی مرۆڤەکان چییە؟)
شەیتان وتی: (ئەوەیە پێیان بڵێم هێشتا دەرفەت هەیە).
شەیتان پرسیاری کرد: (بەهێزترین چەکی تۆ بۆ هیوابەخشین بە مرۆڤەکان چییە؟)
فریشته وتی: (ئەوەیە پێیان بڵێم هێشتا دەرفەت هەیە).
سەرنج
هیوا وەکو خەنجەری دوو سەر وایە. خولقێنەرانی چارەنووس بە هێزی ئیمان و ئومێدی سەرچاوەگرتوو لێیەوە، لە تەنگانە و لێوارەکانی ژیاندا بە خۆگرییەوە درێژە بە ڕێگای خۆیان دەدەن. بەڵام قبوڵکەرانی چارەنووس بە ئومێدی دەرفەت و بارودۆخی باشتر، لێی پاڵ ئەدەنەوە و خۆبەدوور دەگرن لە خستنەڕووی هەر جۆرە پڕۆژە و هەنگاوێک لە ڕێڕەوی ژیاندا.

خۆر رۆژگار دروست دەکات ئێمەش رۆژگـــار

مەسعود لەعلی

لەبلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٤٠٠٠) دینار